MAGGIO 2016 - NUMERO 205 - PERIODICO MENSILE
ISSN 2498-9924 (ONLINE)

RIZA

SALUTE NATURALE

LA NUOVA VIA DEL VIVERE BENE

È IL MINERALE CHE PROTEGGE CUORE E CERVELLO

Prendi il magnesio Vedrai che energia!

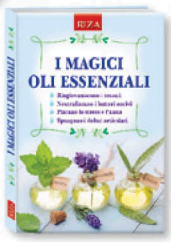
Ritrovi buonumore, memoria e lucidità
Rinforzi l'apparato cardiocircolatorio

IN 7 GIORNI RITORNA LA VOGLIA DI FARE
Aggiungi alla dieta l'alga Klamath: vinci fatica, stanchezza e dormi bene

CURA LA CISTITE SENZA ANTIBIOTICI
Olio di crusca di riso e semi di pompelmo spengono bruciore e infiammazioni

I RIMEDI PIÙ EFFICACI DELLA *MEDICINA CINESE*
Le miscele di erbe, bacche e radici che depurano e ringiovaniscono gli organi-chiave! Facili da trovare e da usare

NOVITÀ!



Chiedi in edicola anche i libri "I magici oli essenziali" e "La strepitosa avena"

ELIMINA LE MACCHIE CUTANEE
Spariscono subito con le maschere di corbezzolo e acerola

Fiori di Bach, serenità ritrovata!

SENZA alcol e zuccheri aggiunti

RESCUE®, ritrova l'entusiamo per affrontare le sfide quotidiane!

La famosa combinazione di 5 tra i 38 Fiori del Dr. Bach Originali, ti ridona il sorriso ogni volta che ne senti il bisogno.
Loacker Remedia propone Rescue® in differenti formati: Gocce, Spray, Pastiglie.

RESCUE®

Bach® Original Flower Essences

LOACKER® REMEDIA

L'editoriale

di Raffaele Morelli

Il basilico, re della rinascita

In greco il suo nome significa "sovrano" perché questa pianta mistica di maggio ha mille poteri: restituisce la calma, dissolve l'ansia e le continue rimuginazioni. E aiuta anche a digerire

L'anno scorso di questi tempi sono andato a trovare in Umbria un vecchio e saggio erborista. Non c'era angolo della sua casa che non avesse un vasetto colmo di foglie di basilico. «*Mi protegge per tutto il mese di maggio. Lo metto nella vasca da bagno, lo tengo sul comodino e lo annuso prima di dormire*». Vi sono uomini che vivono nella Natura: per loro non passa il tempo e la vita è un'incessante, continua Tradizione. Lo annusava e lo teneva vicino a sé durante la notte, come facevano gli antichi che dicevano che le foglie di questa pianta magica cacciavano le nubi, l'oscurità, i brutti pensieri dalla mente.

Ogni volta che sentite un problema diventare più forte di voi, quando occupa tutto il vostro campo mentale, non state a pensarci e ripensarci su. Così facendo, finirete per stancare la psiche, per logorarvi, per deprimervi. Staccate la mente e immergetevi nel profumo del basilico. Oppure fate un bagno in cui avete disperso una manciata di foglie e 20 gocce del suo olio essenziale.

Nella stanza da bagno bruciate incenso e olio essenziale di basilico: il sollievo è immediato. Il mio amico erborista lo sapeva: lo aveva imparato dai contadini della sua terra, che si affidavano ai riti della Natura, alle sue leggi, alle sue piante, ai loro profumi. Non fatevi sfuggire, da qui all'estate, i primi rametti fioriti: li trovate già in campagna, o sul balcone, se lo coltivate. Fiori bianchi o rosati che per la Tradizione rappresentavano il simbolo della rinascita, della fioritura, dell'eros che ritorna. Plinio il Vecchio lo considerava un potente afrodisiaco, ma la forza erotica di quest'erba aromatica va intesa nel risveglio della forza vitale: diffondere il suo profumo serve a combattere lo stress da superlavoro intellettuale, la stanchezza mentale, l'ansia di non farcela.

In India esiste una varietà di basilico sacro, chiamato Tulsi, che rivitalizza il corpo e le menti stanche. Rigenera tutto il corpo a tal punto - dicevano gli antichi - che ridà forza anche alle donne che hanno perso la speranza di avere figli. È incredibile constatare come la stessa credenza sia presente in tutto l'Occidente, in Europa e in Italia. Forse si voleva intendere che questa pianta ha un profumo che genera nel cervello senso di armonia, bellezza, quiete e serenità. Tutte cose che appartenevano alla sposa di Vishnu alla quale la pianta era sacra. Le stesse caratteristiche sono descritte nella campagna umbra, abruzzese e siciliana.

Basilico deriva dal greco *basilikós,* che significa regale. Regale perché la pianta ha poteri terapeutici immensi, che dominano come i re, sul corpo, sulla materia, sugli organi. Ma è un re dolce, soave, come ricordano i grandi studiosi delle erbe. Cura senza ferire… Siamo abituati a pensare alle foglie di basilico come ingrediente delle insalate, dei sughi, del pesto: ma le virtù della pianta si diffondono quando inspiriamo il suo profumo, nei centri cerebrali del buonumore, dell'energia vitale, che ogni giorno rinasce dentro di noi e che spesso viene annebbiata dal vortice dei pensieri e dei conflitti. Prevenire le malattie significa avere le piante vicino a noi: bastano dei vasi con i ramoscelli per farsi una terapia. Si tratta, di tanto in tanto, di andare ad annusare le foglie fresche durante il giorno e metterle nella vasca per rigenerarsi. Fate come il mio amico che aspettava l'energia di maggio insieme al basilico.

Aromaterapia
Tieni il basilico sul davanzale o in un vasetto di vetro, in cucina, e annusalo spesso: è una vera terapia anti stanchezza

PROVA IL SUO INFUSO

Rilassa la psiche e placa le tensioni gastrointestinali

L'infuso di foglie e, quando ci sono, di fiori di basilico (un cucchiaio in 1/4 di pianta per litro d'acqua) ci dà energia e, contemporaneamente, un senso di quiete, di rilassamento, di pace. Il basilico tonifica anche la digestione (lasciare riposare 20 g di foglie fresche in un litro di acqua per 5 minuti): cura fermentazioni intestinali, spasmi, gastriti, dove la causa principale è lo stress, la lotta interiore che si somatizza sui visceri.

Sommario

Pulsatilla
Si somministra in granuli omeopatici per prevenire la rinite, anche di tipo allergico

3 **L'editoriale**
Il basilico, re della rinascita

7 **L'esempio**
È il mese delle ciliegie, le migliori alleate detox

8 **Naturalmondo**
Con il frutto del cedro l'emicrania se ne va

13 **Curati insieme a noi!**
- La passiflora combatte l'irrequietezza notturna pag. 14
- La rhodiola spazza via i chili della gravidanza pag. 16
- L'arnica cura e previene strappi e contusioni pag. 18
- Allium cepa e Pulsatilla risolvono il raffreddore pag. 20
- I fiori australiani spengono il "fuoco" della menopausa pag. 22

26 **L'energia del mese**
Entra in sintonia con le forze della fioritura

Gli organi da proteggere
Milza e vescica adesso sono in prima linea pag. 30

Gli alleati
- **I piselli.** Rivitalizzano il sangue e lo depurano pag. 32
- **L'olio essenziale di artemisia.** Aiuta l'organismo a liberarsi dalle tossine più pericolose pag. 34
- **L'olio di crusca di riso.** È il miglior rimedio per le cistiti e rinforza anche i reni pag. 36
- **L'estratto di semi di pompelmo.** Neutralizza i batteri che irritano colon e vie urinarie pag. 38

Il fiore che cura
Yellow Cowslip Orchid scioglie le contratture pag. 40

I consigli alimentari
- **Sì.** Nespole, pizzocheri e patate ti rendono più resistente pag. 42
- **No.** Attenzione ai batteri nascosti e agli (inutili) grassi aggiunti! pag. 43

Il super integratore per tutti
Il baobab: il gigante buono che aumenta la vitalità pag. 44

Maggio 2016 n.205

46 **La copertina del mese**
Prendi il magnesio! Vedrai che energia

59 **Lo speciale**
Gli antichi rimedi della medicina cinese

69 **L'alimentazione**

L'alimento del mese
Il caffè mantiene giovani le cellule pag. 70

L'orto sul balcone
La rosa canina sconfigge le infezioni pag. 72

Il menu naturale
Oggi mangia verde: dreni tutte le scorie pag. 74

79 **La cosmesi**

Cure verdi per la pelle
Elimina le macchie al naturale! pag. 80

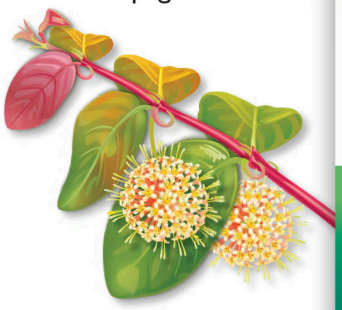
Vincere la cellulite
Grazie agli oli vegetali ti sgonfi e ti rimodelli pag. 82

I consigli antiage
Dall'Inghilterra i fiori della bellezza pag. 86

90 **Bimbi & Natura**
Ferro e vitamina C per i piccoli svogliati

92 **Gli animali**
Oli di menta e geranio contro i parassiti

94 **Le letture**
Per ritrovare il benessere, affidati a erbe e cereali



Centro Riza
Servizio di psicologia e psicoterapia

Incontri di gruppo

Tutti i giovedì con Raffaele Morelli

SCOPRIAMO LE NOSTRE RISORSE INTERIORI

Abbandoni, separazioni, fallimenti sentimentali, disagi esistenziali e disturbi psicosomatici a volte ci travolgono. E così ricorriamo agli psicofarmaci con la speranza di salvezza. Ma non è fuggendo dal sintomo, o cercando di metterlo a tacere con le medicine, che possiamo risolvere il problema. Questi disagi racchiudono una gemma preziosa: è il grande sapere dell'anima che preme per farci realizzare la nostra vera natura, cioè il nostro essere diversi da tutti gli altri. Perché ognuno possiede Immagini soltanto sue. Gli incontri terapeutici del giovedì sono workshop pratici dove vengono insegnate le tecniche fondamentali per ritrovare il benessere interiore.

Tutti i giovedì alle ore 17.00

Per informazioni e prenotazioni:
02/5820793 - centro@riza.it

Centro Riza di Medicina Naturale
Via L. Anelli, 4 20122 Milano
Sito web: http://centro.riza.it

Gli esperti di SALUTE NATURALE

Alimentazione *R. Fiore • E. Muti*	**Medicina ayurvedica** *R. Compostella*	**Omeopatia** *G. Guerini Rocco • P. Marzorati • E. Mea*
Erboristeria e fitoterapia *F. Coccolo • M. Zanardi*	**Medicina cinese** *E. Minelli*	**Riabilitazione** *G. Oliva*
Floriterapia *M. E. Campanini • M. Zanardi*	**Ginecologia** *F. Zanchi • S. Piloni*	**Pediatria e allergologia** *G. Ferrari*

Inviate le vostre richieste a: Salute Naturale, "Curati insieme a noi" via L. Anelli, 1 - 20122 Milano - E-mail: salutenaturale@riza.it

Per esigenze editoriali vi preghiamo di contenere le lettere entro le 20 righe.

equilibra®

Gli amici dell'intestino felice!

Manna per la **regolarità** del transito intestinale

Funzioni **depurative**

Benessere della flora intestinale

Ventre piatto

Rachele Del Borrello
Miss Equilibra Molise 2015

EQUILIBRA È BELLEZZA E BENESSERE CON
MISS ITALIA®
by Patrizia Mirigliani

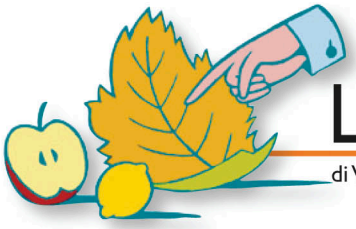
Acquista il libro *"Scriviamo un'altra storia"*
e sostieni l'iniziativa EssereDonna
vai sul sito www.equilibra.it/essereDonna

Numero Verde 800-017874
Servizio Consumatori

www.equilibra.com
Seguici su

Gli integratori non vanno intesi quali sostituti di una dieta variata, equilibrata e di uno stile di vita sano.
In presenza di patologie, le informazioni riportate in nessun caso possono sostituirsi al parere del medico.
Per tutte le avvertenze e le modalità d'uso consultare le confezioni.

ABC INTERACTIVE



L'esempio

di Vittorio Caprioglio

È il mese delle ciliegie Le migliori alleate detox

Di questo frutto succoso si usa tutto: polpa, foglie e peduncoli. Sono una generosa fonte di sostanze depurative e prevengono mal di schiena e cervicalgie

Negli Stati Uniti si è diffusa la salutare consuetudine, soprattutto tra le persone adulte e in età matura, di bere succo di ciliegia ogni giorno piuttosto che assumere cronicamente farmaci antinfiammatori. Questa interessante scelta naturale è dovuta al fatto che il consumo giornaliero di questo frutto, o del suo succo, combatte efficacemente il dolore e l'infiammazione in chi soffre di artrite, di artrosi generalizzata, di dolori articolari specifici o di gotta. E, così facendo, si evitano gli effetti collaterali e in particolare i risvolti tossici dell'assunzione cronica di medicinali.

Basta infatti bere un bicchiere di succo al giorno, o se preferite mangiare direttamente 20 ciliegie (contengono circa 25 milligrammi di antociani), per inibire gli enzimi responsabili dell'infiammazione dei tessuti articolari. Gli studi effettuati nella Michigan State University (USA) hanno infatti messo in luce che gli antociani presenti in grandi quantità nelle ciliegie (*Prunus cerasus*) hanno un'efficacia 10 volte superiore all'aspirina. Inoltre, secondo altri studi, il consumo quotidiano di ciliegie si sarebbe rivelato efficace anche nel proteggere le arterie dalla formazione di placche aterosclerotiche nonché per ridurre il rischio di cancro al colon.

È facile comprendere, a questo punto, come le proprietà medicinali di questo frutto fossero apprezzate sin dall'antichità: lo conoscevano e lo utilizzavano già Galeno e Dioscoride, e nell'XI secolo rientrava tra i rimedi prescritti dalla Scuola Medica Salernitana, i cui medici scrivevano: "...Se mangi ciliegie ne avrai grandi vantaggi perché ti purgano lo stomaco. Il seme ti toglie i calcoli e la loro polpa gioverà al tuo sangue". L'unica accortezza è quella di mangiare sempre ciliegie ben mature: quelle acerbe sono decisamente astringenti. ■

Fresche o in succo
Questo mese mangia 20 ciliegie fresche al giorno oppure trasformale in succo: elimini infiammazioni e dolori articolari

L'INFUSO

Drena ristagni e acidi urici

Di questo frutto si utilizzano anche foglie e peduncoli, ottimi come diuretici. È sufficiente assumere 2 tazze al dì (mattina e sera) del loro infuso, per 10-15 giorni, per eliminare acidi urici e gonfiori diffusi.

PREPARALO COSÌ

Versate un cucchiaio di peduncoli e foglie di ciliegio (fateli essiccare in casa) in una tazza d'acqua fredda, mettete sul fuoco e portate lentamente a ebollizione. Lasciate bollire qualche minuto, spegnete il fuoco, coprite e lasciate riposare l'infuso 10 minuti prima di berlo.

Naturalmondo

IRAN

Con il frutto del cedro l'emicrania se ne va

ASSUNTO PER 4 SETTIMANE, QUESTO AGRUME HA CONFERMATO LA SUA AZIONE ANALGESICA

a cura di Federica Vuono

Meno noto rispetto ad altri agrumi, il cedro è un piccolo albero originario del Sud-est asiatico ma diffuso nell'area mediterranea fin dall'antichità, con fiori bianchi molto profumati e frutti caratterizzati da buccia gialla e rugosa. All'interno l'albedo (la parte bianca della scorza) è spessa, dolce e aromatica ed è ricca di steroli, sostanze utili per ridurre il colesterolo; gli spicchi veri e propri, dal gusto aspro, apportano vitamina C, flavonoidi antiossidanti, acidi organici e minerali. Anticamente usato come repellente contro gli insetti, il cedro è oggi sfruttato dall'industria alimentare per produrre bibite, sciroppi e canditi, mentre in cucina si consuma fresco in piatti dolci o salati. Dal frutto del cedro si ottiene però, soprattutto, un olio essenziale dalle proprietà antisettiche e disinfettanti. Uno studio iraniano, pubblicato sul *Journal of Ethnopharmacology,* ha testato la capacità, tradizionalmente attribuita a questo agrume, di ridurre frequenza e intensità dei sintomi dolorosi dell'emicrania; al termine dello studio è risultato che un trattamento a base di sciroppo di cedro è in grado di indurre una significativa riduzione del dolore associato a cefalea.

Usa anche l'essenza
Due gocce di essenza di cedro miscelate a olio di mandorle e massaggiate sulle tempie, placano il mal di testa

GUSTALO FRESCO, IN INSALATA

Per portare a tavola il frutto fresco di cedro, prepara un'insalata tipica della cucina siciliana, accostando fettine di cedro, cipollotto tagliato finissimo, olive nere e prezzemolo: fai scorta di vitamine e grassi buoni. Del cedro si usa poi l'olio essenziale: miscelato a oli vegetali, cura disturbi cutanei, come acne ed eritemi, e contrasta la forfora. *Non va usato però prima di esporsi al sole: è fotosensibilizzante.*

DIFFICOLTÀ AD ADDORMENTARSI?
RISVEGLI NOTTURNI?

Melatonin Pura® ESI®
Linea leader in Italia

CONTIENE:
Melatonina (1 mg)
per favorire l'addormentamento

ESI
Quality Since 1975

IN FARMACIA - PARAFARMACIA - ERBORISTERIA

esi.it

Rimineralizzante
La polpa dei baccelli di tamarindo è ricca di minerali tra cui ferro, calcio e potassio

INDIA

Il tamarindo spegne i dolori scatenati dall'artrite

a cura di Michael Morelli

I baccelli del tamarindo contengono una polpa cremosa, gradevole e asprigna, ricca di zuccheri, pectine, minerali e acidi organici. Noto per la sua capacità di favorire le funzioni gastriche e intestinali, il tamarindo è stato di recente protagonista di uno studio condotto da ricercatori indiani e canadesi, pubblicato su *Scientific Reports*, con lo scopo di verificarne le proprietà protettive nei confronti delle articolazioni. Sotto forma di estratti, il tamarindo si è dimostrato utile per inibire l'attività di alcuni enzimi, responsabili della degradazione delle cartilagini e dell'infiammazione articolare alla base dell'artrite.

PROVA LO SCIROPPO

La polpa di tamarindo si usa tradizionalmente per favorire le funzioni intestinali e tonficare fegato e apparato digerente, promuovendo anche la depurazione dell'organismo. Si può usare sotto forma di sciroppo: se ne assumono 10 ml diluiti in acqua, la mattina a digiuno.

Pannocchie intere
Le pannocchie di mais si mangiano cotte al vapore e condite con formaggio fresco e erba cipollina

NIGERIA

Estratti di mais per la salute della vista

Diffuso nei Paesi tropicali così come in regioni temperate, il mais è uno dei cereali più consumati al mondo, ed è la base alimentare di molte popolazioni. Secondo alcuni studi questo cereale avrebbe effetti sulla pressione sanguigna e in particolare su quella intraoculare. Uno studio del dipartimento di optometria dell'Università di Benin, in Nigeria, apparso su *Clinical and Experimental Optometry*, ha dimostrato la capacità di estratti acquosi di mais di abbassare la pressione intraoculare, che se troppo alta può danneggiare il nervo ottico. Il merito sarebbe dell'elevato contenuto di potassio di questo cereale. (*F.V.*)

PER UN'IMPANATURA SENZA GLUTINE

Usa la farina di mais (che è senza glutine) per impanare crocchette e polpette, al posto di farina o pangrattato, per un risultato più croccante anche con la cottura in forno. Prova a impanare delle fettine di tofu con farina di mais, dopo averle intinte in yogurt; passale in forno caldo per 20 minuti.

Arnica Bio Weleda per lo sport

Il tuo alleato 100% naturale prima e dopo lo sforzo muscolare

- **Arnica Gel Doccia Sport** - regala nuova energia. Con Arnica Bio, deterge delicatamente la pelle senza disidratarla.
- **Olio per Massaggi all'Arnica** - applicato prima: prepara i muscoli allo sforzo e completa il riscaldamento; massaggiato dopo: rilassa i tessuti, previene e allevia i dolori muscolari.

In accordo con uomo e natura.

Weleda da sempre non esegue e non commissiona test su animali
Dialoga con l'Esperto e informati su **www.weleda.it**
Weleda Italia è su Facebook e Twitter

True Friends of Natural and Organic Cosmetics

IL NUOVO LIBRO DI RAFFAELE MORELLI

"Nel profondo del nostro cervello è presente spontaneamente l'energia dimagrante. Per attivarla, per farla sbocciare, basta seguire alcune semplici anti-regole. E poi dimagrire verrà da sé"

IN LIBRERIA DAL 10 MAGGIO

Curati insieme a noi!

I nostri esperti sono a tua disposizione

Invia le tue domande a: **salutenaturale@riza.it** indicando il tuo quesito e il nome dello specialista da cui desideri una risposta

Gli esperti rispondono

PAG. **14**

La passiflora combatte l'irrequietezza e l'ansia notturne

Risponde il dottor G. Guerini Rocco

PAG. **18**

L'arnica cura e previene strappi e contusioni

Risponde il prof. Emilio Minelli

PAG. **20**

Allium cepa e Pulsatilla risolvono il raffreddore (anche di tipo allergico)

Risponde la dott.ssa Cristina Molina

Le risposte della floriterapeuta

PAG. **22**

I fiori australiani "spengono" il fuoco della menopausa

Risponde la dottoressa Maria Elisa Campanini

Speciale Dimagrire

La rhodiola spazza via i chili della gravidanza

PAG. **16**

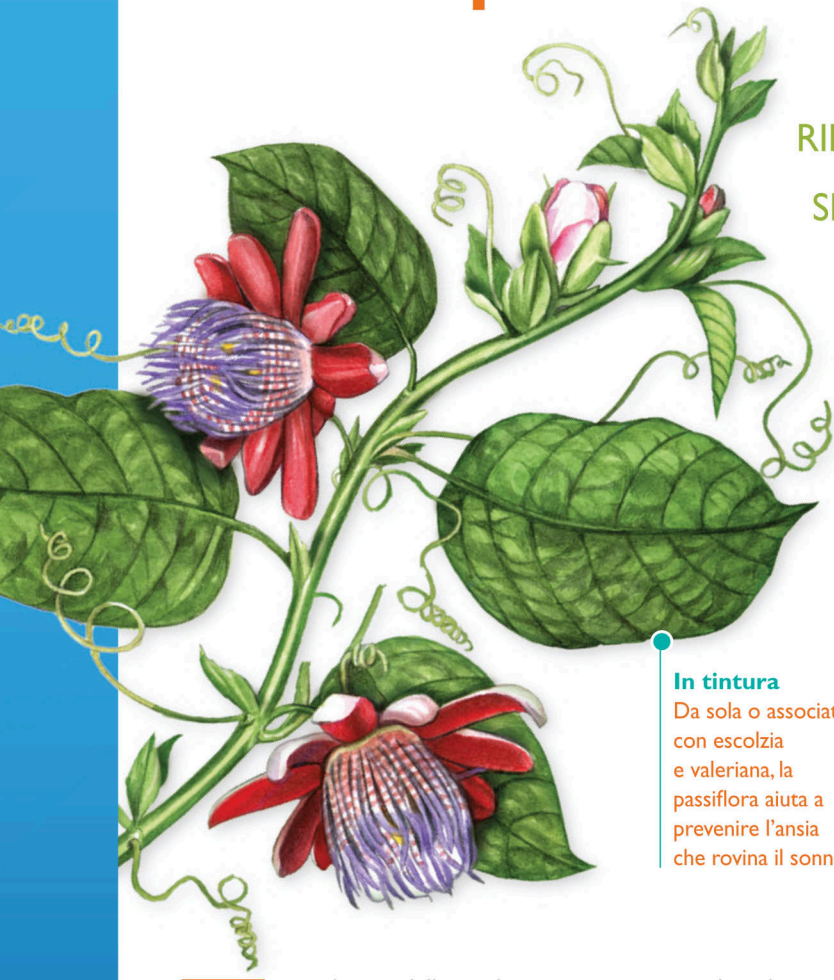
Ogni mese su *Salute Naturale* il dott. Gabriele Guerini Rocco risponde alle domande dei lettori sui temi del dimagrimento. A maggio risponde a una mamma alle prese con il sovrappeso del "dopo-parto".

Risponde il dott. Gabriele Guerini Rocco

Medico esperto di medicina naturale e responsabile del Centro Riza di Medicina Naturale, Milano. Scrivi a **salutenaturale@riza.it**

La passiflora combatte l'irrequietezza notturna

LA "SINDROME DELLE GAMBE SENZA RIPOSO", SPESSO FAVORITA DALL'ANSIA, SI PUÒ ALLEVIARE CON L'AIUTO DELLE ERBE CHE ALLENTANO LE TENSIONI



In tintura
Da sola o associata con escolzia e valeriana, la passiflora aiuta a prevenire l'ansia che rovina il sonno

Gentile dottore, mi è stata diagnosticata la cosiddetta "sindrome delle gambe senza riposo". La notte mi sveglio e per riaddormentarmi devo prima alzarmi e camminare un po', finché non mi passa. Non credo che esistano farmaci per curare questo disturbo, ma lei può consigliarmi dei rimedi naturali che possano alleviare il problema? Grazie.

Marisa, Trieste

La sindrome delle gambe senza riposo è un disturbo del movimento correlato al sonno, caratterizzato da fastidiose sensazioni (parestesie) ai polpacci che si manifestano per lo più nella fase che precede il sonno. Poiché il movimento delle gambe allevia tali sensazioni, chi ne è affetto tende ad alzarsi e camminare per trovare sollievo. La sindrome è spesso associata ad ansia, depressione e stress. Non esistono farmaci per trattare il disturbo, ma sono utili una valutazione psicologica del paziente e un'analisi del suo ciclo sonno-veglia.

IL CONSIGLIO DEL MEDICO

Tra i rimedi indicati per le forme lievi del disturbo, come potrebbe essere quello della nostra lettrice, citiamo soprattutto il magnesio. Sono utili inoltre valeriana, escolzia e passiflora; si prendono 20 gocce di tintura madre di una delle tre piante, prima di coricarsi, o, preferibilmente, si assumono in associazione tra loro (sempre 20 gocce di un mix delle tre erbe, da richiedere in farmacia o in erboristeria).

Faggio e cedro contro la psoriasi

L'estate scorsa, in Cina, ho contratto un'infezione batterica molto seria ai polmoni, che ha richiesto il ricovero ospedaliero e una lunga cura con antibiotici. Da allora non sono stato mai perfettamente bene, con malesseri vari e senso di stanchezza. Adesso all'improvviso mi è comparsa la psoriasi. Può esserci un legame con la polmonite?

Alessio, Pavia

Faggio

Alcune forme di psoriasi possono essere precedute da infezioni batteriche (in particolare da streptococco alfa-emolitico o stafilococco aureo) e probabilmente sono favorite dal fatto che l'infezione batterica apre la strada a una sorta di reazione crociata simile a quella che avviene nelle malattie autoimmuni. La cura della psoriasi deve essere personalizzata in base a numerosi fattori (tipo di psoriasi, estensione ecc.),

I CONSIGLI DEL MEDICO

Nel tuo caso suggerisco un ciclo di depurazione, utile per abbassare i livelli di infiammazione e riattivare le difese. Ottimi, a talo scopo, il cedro del Libano, il rosmarino e il faggio: si usano come macerati e si assumono 50 gocce di ciascuno in un litro d'acqua, da bere a sorsi durante la giornata per 2-3 mesi.

Argilla per la colite da weekend

Da bere
L'argilla diluita in acqua naturale assorbe le scorie che irritano l'intestino

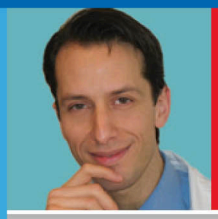
... Spesso ho l'intestino "in subbuglio"; inizio con dei borbottii della pancia, poi ho degli attacchi di dissenteria, che per fortuna si risolvono in fretta. Sono allergica al principio attivo di un antibiotico che però non assumo mai. La cosa strana è che gli attacchi arrivano quasi solo nel weekend! Come mai? E cosa posso fare?

Elisa, Padova

Numerosi sono gli esempi di sintomi o sindromi che compaiono tipicamente nel weekend o nei momenti di relax (oltre alle scariche diarroiche, citiamo le assai più frequenti cefalee-emicranie del fine settimana) che proprio per questa loro particolare collocazione temporale (oltre che per l'andamento cronico-ricorrente e l'assenza di altri sintomi associati) vanno collocate tra i disturbi "situazionali", da approfondire innanzitutto attraverso una valutazione psicosomatica: frequente è la tendenza di questi individui a mantenere un rigido controllo sui propri stati emotivi durante la settimana lavorativa, per poi "sfogarli" involontariamente appunto nei momenti di relax.

I CONSIGLI DEL MEDICO

Oltre a un lavoro per sviluppare una maggiore consapevolezza di sé, possono essere utili rimedi che agiscono sui sintomi, come l'argilla verde ventilata (un cucchiaino o una bustina in un bicchiere d'acqua) quando i sintomi sono presenti.



Speciale Dimagrire

Anche questo mese il dott. Gabriele Guerini Rocco risponderà alle lettere sui temi del dimagrimento naturale. Scrivi a **salutenaturale@riza.it**

La rhodiola spazza via i chili della gravidanza

Ho 44 anni e dopo due gravidanze la pancia è rimasta "abbondante" e il mio peso non cala. Lavoro tutto il giorno e non riesco a stare a dieta; la mattina spesso faccio colazione al bar con cappuccino e brioche; pranzo con un panino davanti al pc e alla sera mangio pasta, affettati o carne… Cosa posso fare per dimagrire?

Angela, Milano

QUESTA PIANTA ADATTOGENA AIUTA A PERDERE PESO E, IN PIÙ, SGONFIA E TONIFICA L'ADDOME

Se adesso vuoi veramente dimagrire, occorre proprio che cambi stile di vita e stile alimentare, anche perché meriti più rispetto per te stessa. Se il bar è d'obbligo, cercane uno che faccia gli yogurt oppure sostituisci la colazione attuale con latte macchiato senza brioche. A pranzo non va bene mangiare davanti al pc: d'accordo il lavoro, ma la pausa è sacrosanta anche per il cervello e il cuore. Niente pasta per cena, ok per affettati e carne ma solo magri e con abbondanti verdure e niente pane. La dilatazione della pancia può essere dovuta a numerosi fattori, ma la corretta alimentazione associata a una regolare attività fisica è il rimedio numero uno in questi casi.

IL CONSIGLIO DEL MEDICO

In situazioni stressanti come la tua, può essere utile il ricorso a piante "adattogene" come la rhodiola (se ne prendono 30 gocce 2-3 volte al dì, per un mese) che oltre a favorire l'adattamento agli stress può contribuire alla diminuzione dei grassi corporei in eccesso.

Bruciagrassi
La rhodiola aiuta a sciogliere il grasso molle, tipico della fase del "dopo-parto" e dell'allattamento

Per saperne di più leggi **DIMAGRIRE:** la rivista che ti aiuta a perdere peso senza fatica!

L'amaro senza alcool

Nahrin è l'azienda dell'Amaro al Carciofo senza alcool

MADE IN SWITZERLAND

Mangiare cibi pieni di gusto è un piacere per il palato, un po' meno per il fegato.
Se ti piace la cucina ricca o se fegato e digestione hanno bisogno di un aiutino, puoi provare **l'Amaro al Carciofo e erbe alpine della Nahrin Svizzera** e il tuo fegato ti ringrazierà.
Un bicchierino dopo i pasti per una digestione facilitata e più veloce.

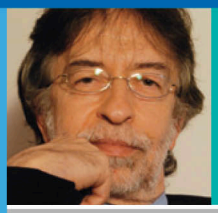
Scopri tutta la gamma di oltre 200 prodotti sul nostro sito!

nahrinswisscare

Per avere più informazioni visita:
www.nahrinswisscare.it
TELEFONACI **045 6303803** E-MAIL **info@nahrinswisscare.it**

nahrin SWISSCARE

nutrizione · integratori · fitoestratti · cosmesi · fitocosmesi · aromaterapia · makeup



Risponde il prof. Emilio Minelli

Esperto di Medicina Integrata Centrata sulla Persona
Scrivi a **salutenaturale@riza.it**

L'arnica cura e previene strappi e contusioni

È IL RIMEDIO TUTTOFARE PER GLI SPORTIVI: RISCALDA I MUSCOLI E, DOPO UN TRAUMA, LI DISINFIAMMA

Oleolito
Applicato prima dell'attività sportiva, l'olio di arnica protegge le articolazioni

... Una volta alla settimana gioco a calcetto. Tre settimane fa però ho dovuto interrompere una partita a seguito di un forte dolore al polpaccio. Il medico mi ha diagnosticato una contrattura muscolare e mi ha ordinato di stare a riposo per 15 giorni per evitare di provocare un danno più grave. Vorrei sapere se ci sono dei prodotti naturali per ridurre l'infiammazione e anche se c'è qualcosa da fare come prevenzione. Grazie.

Fulvio, Bologna

Strappi e contusioni non sono infrequenti nella pratica di sport amatoriali in cui i protagonisti, spesso con scarsa o nulla preparazione fisica, si dedicano a performance sportive che poco hanno da invidiare a quelle di professionisti dello sport. A differenza del calciatore professionista, però, l'amatore arriva sul campo di gioco con una muscolatura non preparata a sostenere sforzi e scatti che l'ardore agonistico gli impone. Molto probabilmente, nel tuo caso, si è prodotta una contrattura che, per fortuna, guarisce da sé. Basta aiutarla un po'. In natura c'è un fiore che è un grande alleato dell'apparato muscolo-scheletrico: l'arnica.

IL CONSIGLIO DEL MEDICO

Si trovano in commercio gel all'arnica molto utili per trattare queste situazioni e per sfiammare i tessuti. Meglio ancora se tieni il gel in frigorifero in modo da applicarlo ben freddo almeno due o tre volte al giorno.

A completamento puoi usare anche il rimedio omeopatico Arnica 5 CH, per via sublinguale due o tre volte al giorno per una settimana.

A titolo preventivo, come abbiamo detto, fai precedere la gara da una seduta di riscaldamento di almeno 45 minuti. Come coadiuvante puoi poi cercare dell'oleolito di arnica per massaggi, che serve a riscaldare la muscolatura e a prevenire traumi e strappi.

Gocce di verga d'oro per riattivare i reni

> **Soffro di "pigrizia renale" perché per tanti anni, lavorando molto, mi "dimenticavo" di bere. Dagli esami non risulta però nulla di grave, e in particolare i valori della creatinina sono nella norma. Mi hanno detto di bere tanto ma io mi chiedo se sia l'unica cura...**
>
> *Alice, Brindisi*

Occorrerebbe sapere su quali elementi si basa la diagnosi di "pigrizia renale". Infatti, questo termine lo si usa indifferentemente per situazioni di ritenzione idrica, di riduzione lieve dell'emissione di urine o per fasi iniziali di vera e propria insufficienza renale. Lo scarso apporto d'acqua, poi, può disturbare e anche seriamente, la funzionalità renale. Se però la creatinina nel sangue è nella norma, non c'è da preoccuparsi.

IL CONSIGLIO DEL MEDICO

La cosa più utile che si può fare in questo caso è assicurarsi un'abbondante idratazione con l'ingestione di due litri d'acqua al giorno. Oltre a ciò, occorre ridurre il sale nella dieta, da sostituire con erbe e spezie.

Inoltre può essere utile l'assunzione di* Solidago virga aurea*, in tintura madre; l'ideale è diluirne 50 gocce in una bottiglietta da 500 ml di acqua minerale naturale, da sorseggiare nel corso della giornata.

Con acqua
L'ideale è bere la tintura di verga d'oro diluendola in acqua: così si migliora anche l'idratazione

Risponde la dott.ssa Cristina Molina
Medico omeopata
Scrivi a **salutenaturale@riza.it**

Allium cepa e Pulsatilla risolvono il raffreddore

CON SECREZIONI DENSE O ACQUOSE, LA RINITE SCOMPARE SUBITO CON L'OMEOPATIA

In granuli
Pulsatilla e tutti i rimedi omeopatici si assumono a digiuno, lontano da fumo, alcol e prodotti a base di menta

Cari esperti di Riza, vado soggetta a forti riniti in inverno e soprattutto in primavera, perché sono allergica alle Parietarie. In particolare a maggio soffro di bruciore alle mucose nasali, secrezioni abbondanti e naso chiuso. Il muco a volte è denso, a volte acquoso, in certi casi si infetta e devo assumere gli antibiotici. Ci sono dei rimedi omeopatici che potrei prendere per alleviare i disagi ed evitare i farmaci?

Francesca, Asti

Cara Francesca, la rinite allergica, che altro non è che un'infiammazione della mucosa nasale a causa di sostanze allergizzanti, è caratterizzata da ripetuti starnuti, prurito nasale e oculare (angolo interno dell'occhio), solletico faringeo e palatale, lacrimazione. I sintomi sono così numerosi e differenti che per identificare i rimedi omeopatici è indispensabile fare alcune precisazioni.

I CONSIGLI DEL MEDICO

Se la secrezione nasale è acquosa ed escoriante il rimedio indicato è* Allium cepa *9 CH, 3 granuli 3 volte al giorno; in caso, invece, di rinite allergica senza lacrimazione, il rimedio sarà* Aralia racemosa *9 CH, 3 granuli tre volte al giorno. Può capitare che la fase acquosa passi abbastanza velocemente per lasciare spazio a una secrezione densa, irritante, spesso striata di sangue: in questi casi serve* Kali bichromicum *9 CH, 3 granuli 3 volte al giorno.

Se la secrezione è molto densa e gialla con un peggioramento del sintomo al caldo, il rimedio omeopatico consigliato è* Hydrastis canadensis *9 CH, 3 granuli 3 volte al giorno.
Nel caso in cui la secrezione sia gialla e presente solo di giorno con naso chiuso di notte e conseguente respirazione difficile, il rimedio indicato è* Pulsatilla *9 CH, stessa posologia.
L'assunzione dei rimedi va diradata al primo miglioramento dei sintomi.

AMA IL TUO MICROBIOTA COME TE STESSO

AIUTALO CON IL PROBIOTICO GIUSTO

Il probiotico giusto è quello adatto a riportare in equilibrio **il tuo microbiota**, secondo l'esigenza del momento.
Il mircobiota è l'insieme della flora batterica intestinale, **unica e differente in ciascun individuo**.
I Probiotici Pegaso sono realizzati con **i più alti standard qualitativi***: microrganismi vivi e attivi, specifici e di efficacia documentata; privi di conservanti e OGM, e inseriti nel Prontuario dell'Associazione Italiana Celiachia.

**secondo le linee guida dell'OMS 2001*

SENZA GLUTINE
SENZA LATTOSIO
SENZA ZUCCHERI

Per informazioni complete sul microbiota scarica dal nostro sito la breviguida **L'intestino: il cuore della salute**.

www.pegaso.eu facebook.com/starebenepegaso

PEGASO®
C'è un altro modo di stare bene

Le risposte della floriterapeuta

Maria Elisa Campanini e Marilena Zanardi, psicologhe e floriterapeute, ti offrono consigli personalizzati per curarti con i rimedi floreali. Scrivi a **salutenaturale@riza.it**

I fiori australiani spengono il "fuoco" della menopausa

CON SHE OAK, CROWEA, MULLA MULLA E OLD MAN BANSKIA ATTENUI VAMPATE E IRRITABILITÀ

Ho 52 anni, sono in menopausa da tre e ho qualche vampata, sudorazioni notturne, momenti di ansia e irritabilità e un metabolismo più lento, che mi ha appesantito un po'... Ho sentito parlare di fiori australiani: ci sono delle essenze indicate per i miei problemi?

Lorenza, Civitanova Marche

She Oak
Bilancia il calo degli estrogeni provocato dal climaterio

Risponde ***Maria Elisa Campanini,*** psicologa e floriterapeuta

Gentile Lorenza, la menopausa e il conseguente calo del livello degli estrogeni, con tutti i disturbi fisiologicamente collegati a questa fase della vita, si possono trattare con un mix di fiori australiani: la miscela comprenderà **She Oak**, per bilanciare l'attività ormonale dell'apparato genitale femminile e contrastare la tendenza alla secchezza cutanea; **Mulla Mulla**, per "spegnere il fuoco" delle vampate; **Crowea**, per contrastare ansia, nervosismo e irritabilità; **Old Man Banksia**, per sbloccare e "dinamizzare" il metabolismo.

IL CONSIGLIO

Versa 7 gocce di ciascun rimedio in una boccetta da 30 ml con contagocce, aggiungi 2 cucchiaini di brandy e riempi con acqua minerale naturale. Assumi 7 gocce del composto mattina e sera, per 3-4 mesi.

Vuoi anche tu il parere dei nostri esperti?

Puoi inviare le tue domande o chiedere un consiglio personalizzato ai nostri specialisti scrivendo a: **salutenaturale@riza.it**

Cherry Plum e Rock Water anti-bruxismo

> **...Digrigno i denti di notte e a volte mi sveglio con la mascella indolenzita. Il dentista mi dice che l'unica soluzione possibile è mettere un bite; io però non voglio usarlo perché mi dà fastidio. Cosa posso fare?**
>
> *Emma, Pescara*

Il bruxismo è un disturbo che interessa anche bambini e adolescenti. Il problema è dovuto a uno stato di tensione nervosa costante, associato spesso ad aggressività e rabbia represse. Per questo la persona che ne soffre "digrigna" i denti, come farebbe un animale selvatico allo scopo di minacciare l'avversario. Per allentare la tensione nervosa può esserti d'aiuto una diluizione preparata con le essenze floreali di Bach **Cherry Plum**, dalle proprietà rilassanti, e **Rock Water**, che aiuta ad affrontare la vita in modo meno rigido; associa a questi due fiori anche il californiano **Snapdragon**, specifico per decontrarre i muscoli della mandibola. *(M.Z.)*

FAI COSÌ

Metti 2 gocce di ogni fiore in una boccetta da 30 ml con contagocce e aggiungi un cucchiaino di brandy. Prendi 4 gocce del mix 4 volte al giorno.

PROFUMERIA BOTANICA

TUFFO A CALA SABINA

Una brezza marina che concentra in sé l'essenza della baia sarda che l'ha ispirata. Mirto Alloro Artemisia Ginepro Elicriso Rosmarino: gli oli essenziali della Macchia Mediterranea.

100% NATURALE

Porta con te il potere del vento, del sole, della terra e dell'acqua che si sono fatte pianta

CREATO CON VERI OLI ESSENZIALI

Cruelty free
Paraben free
Senza conservanti
VEGAN OK

Il profumo degli oli esseziali sulla tua pelle
Da oltre dieci anni Olfattiva compone prodotti di aromaterapia per il corpo e per la mente, restituendo l'energetica della pianta attraverso materie prime completamente naturali

www.olfattiva.it
Utilizza il codice sconto #salutenaturale5% sul nostro sito
Consegna in 24/48 ore in tutta Italia
Olfattiva Oli essenziali +39 0545 82966 - info@olfattiva.it
OLFATTIVA

Centro Riza di Me e dimagrimento

Il Centro Riza di Medicina Naturale e Dimagrimento Olistico è il centro medico dell'Istituto Riza di Medicina Psicosomatica specializzato in **cure naturali** e percorsi di **dimagrimento.** I principi ispiratori del nostro approccio sono quelli della medicina psicosomatica: occorre andare alla radice dei sintomi per comprenderne il senso, poiché ciò permette di ristabilire in modo naturale l'armonia tra mente e corpo.

Visite mediche per cure naturali

Presso il Centro Riza è presente un'équipe di medici esperti nelle cure naturali per la maggior parte delle patologie croniche: gastrite, reflusso gastroesofageo, colite, ipertensione arteriosa, allergie, dermatiti, psoriasi, cefalea ed emicrania ecc.

Percorso individuale di dimagrimento

Il nostro metodo di dimagrimento cerca di andare alla radice del sovrappeso basandosi su tre pilasti fondamentali:

A: Educazione alimentare (non diete restrittive o iperproteiche)
B: Disintossicazione dell'organismo con rimedi naturali (no farmaci dimagranti)
C: Cura degli aspetti emotivi che portano ad alterare il rapporto col cibo.

Psicoterapia

Nel caso dei disagi psicosomatici e laddove indicato, le cure naturali sono spesso affiancate da percorsi di psicoterapia, utili soprattutto in caso di ansia, attacchi di panico, colon irritabile, gastrite, dermatite, fame nervosa, disturbi del comportamento alimentare, depressione, crisi relazionali ecc. Tutti i medici e psicologi del Centro sono specializzati in psicoterapia a indirizzo psicosomatico.

Consulenza sessuologica

I terapeuti del Centro si occupano anche di tematiche sessuali maschili e femminili, come calo del desiderio, disfunzione erettile, eiaculazione precoce, vaginismo, dipendenza sessuale ecc. Nella stragrande maggioranza dei casi l'approccio è di tipo psicoterapeutico spesso affiancato all'uso di rimedi naturali (omeopatia, fitoterapia ecc.).

Per ulteriori informazioni e appuntamenti telefonare al n. 02 5820793

Centro Riza di Medicina Naturale e Dimagrimento Olistico
Via Luigi Anelli, 4 - 20122 Milano - e-mail centro@riza.it - www.riza.it

Dal lunedì al venerdì 9.00-13.00 e 14.00-18.00.
Si riceve anche il sabato.

facebook
Centro Riza di Medicina Naturale

dicina Naturale olistico

INCONTRI DI GRUPPO
con Raffaele Morelli

Tutti i giovedì dalle ore 17:00

SCOPRIAMO LE NOSTRE RISORSE INTERIORI

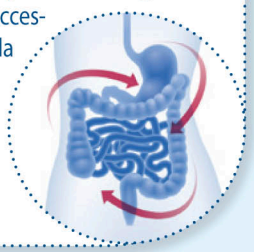
Abbandoni, separazioni, fallimenti sentimentali, disagi esistenziali e disturbi psicosomatici a volte ci travolgono. Ma non è fuggendo dal sintomo, o cercando di metterlo a tacere con le medicine, che possiamo risolvere il problema. Gli incontri terapeutici del giovedì sono workshop pratici dove vengono insegnate le tecniche fondamentali per ritrovare il benessere interiore.

INCONTRI A NUMERO CHIUSO
Prenotazione obbligatoria

CURA L'INTESTINO E DIMAGRISCI

a cura della dott.ssa Pamela Scarlata

L'intestino umano é costituito da centomila miliardi di batteri, che idealmente dovrebbero andare d'accordo tra di loro ed essere in un giusto equilibrio di numero. Diversi fattori (farmaci, diete scorrette, stress) alterano questo ecosistema intestinale portando a disbiosi, direttamente collegata con il sorgere di problemi quali: gonfiori addominali eccessivi, stipsi, colon irritabile , problemi alla pelle, obesità, diabete, asma, allergie ed intolleranze.
E' possibile studiare il mondo intestinale di ognuno di noi e correggerlo con determinati alimenti e specifici batteri.



TRATTAMENTI DI OSTEOPATIA

a cura di Natalino Villella (osteopata)

È un metodo terapeutico olistico utile per riequilibrare, attraverso appropriate tecniche manuali, i disagi derivanti da squilibri del sistema muscolo-scheletrico.

È efficace in caso di:

- dolori cervicali e lombari
- cefalea
- dolori articolari e muscolari
- alterazioni dell'equilibrio
- stanchezza cronica
- affezioni congestizie (otiti, sinusiti),
- disturbi ginecologici (incontinenza da sforzo, dolore pelvico)
- disturbi digestivi (stipsi, reflusso)
- dolori legati alla gravidanza e al post partum
- disordini temporo- mandibolari (bruxismo, click mandibolari)
- alterazioni della postura

Trattamento post oncologico di disintossicazione naturale

Prende avvio un nuovo servizio di riequilibrio psico-fisico (che utilizza solamente rimedi omeopatici e fitoterapici) per pazienti oncologici che hanno sostenuto e terminato cicli chemioterapici.

Per informazioni e prenotazioni: 02/5820793 centro@riza.it

Gli esperti del Centro Riza di Medicina Naturale

Dr. Gabriele Guerini Rocco
Medico di medicina generale, psicoterapeuta, esperto di medicina naturale, responsabile del Centro Riza

Dr.ssa Daniela Marafante
Medico psicoterapeuta, Vice-Direttore dell'Istituto Riza

Dr.ssa Maria Chiara Marazzina
Psicologa psicoterapeuta

Dr.ssa Marilena Zanardi
Psicologa e floriterapeuta

Dr.ssa Eliana Mea
Medico neurologo, psicoterapeuta, omeopata

Dr.ssa Pamela Scarlata
Medico, esperto in medicina funzionale dell'intestino e nutrizione

Dr. Francesco Catona
Psicologo psicoterapeuta

Michela Riva
Naturopata e operatrice di massaggio olistico

Dr.ssa Laura Onorato
Nutrizionista, farmacista

Dr.ssa Cristina Molina
Medico omeopata

Entra in sintonia con le forze della fioritura

QUESTO È IL MESE IL CUI LA TERRA TOCCA IL CULMINE DELLA VITALITÀ, MA PER POTER "SBOCCIARE" L'ORGANISMO VA LIBERATO DALLE SCORIE

a cura di ***Daniela Marafante,*** medico psicoterapeuta

IL SOLE

Potenzia le difese e il buonumore

Le giornate continuano ad allungarsi e il rialzo termico aumenta il livello di energia vitale. È tempo di uscire all'aria aperta e concedersi quotidiani bagni di luce, che rigenerano le difese e rivitalizzano le pelle ingrigita dall'inverno. Le "scorte" di sole che si accumulano a maggio cominciano a sentirci più forti per il resto dell'anno.

L'ALLEATO PER TE. A colazione bevi 30 gocce di tintura madre di **noce di cola:** stimola il metabolismo e dissolve la stanchezza.

LA LUNA

Riaccende la gioia di vivere

Con la luna nuova, il 6 maggio, iniziano i giorni più critici per chi soffre di asma e di disturbi allergici, che irritano la pelle e le vie respiratorie. Con la luna piena, il giorno 21, già governata dal segno dei Gemelli, aumentano la resistenza e la voglia di muoversi ma possono anche peggiorare il nervosismo, l'insonnia e la ritenzione idrica.

L'ALLEATO. Mattina e sera prendi una perla di **olio di perilla:** ricco di Omega 3, contrasta le allergie, gli edemi e le infiammazioni.

LA TERRA

Inaugura la stagione della fertilità

Il 30 aprile, la notte di Valpurga, i sacerdoti celti si preparavano ai riti di Beltane: una ricorrenza pagana che si celebrava con alberi della cuccagna decorati con fiori e cibi, simbolo di fertilità. In campagna si accendevano falò per scacciare le streghe e per eliminare simbolicamente le tossine che frenano la rigenerazione dell'organismo.

IL RIMEDIO ANTISTRESS. La sera prima di coricarti, brucia in camera da letto la resina di **lentisco**: favorisce il riposo e placa l'ansia.

IL CORPO

Si libera da tutto ciò che è vecchio

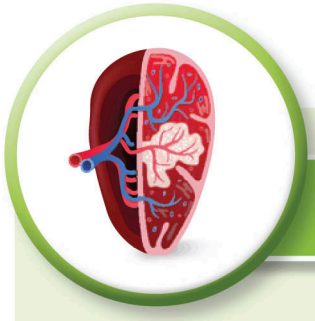
Questa è la stagione che fa rinascere la vita: campi e giardini sono un trionfo di insetti e soprattutto di api, attratte dalle abbondanti fioriture. Mese della piena espansione primaverile, maggio sollecita gli organi del ricambio: la **milza,** che elimina i globuli invecchiati, e la **vescica**, che raccoglie e veicola all'esterno le urine cariche di scorie.

L'AIUTO IN PIÙ. Bevi 2 volte al dì una tazza di **infuso di gramigna**: tonifica e sfimma la milza e drena a fondo le vie urinarie.

La guida del me

Ogni periodo dell'anno custodisce un'energia speciale, che è la prima ha anche i suoi disturbi: qui e nelle prossime pagine ti spiegheremo

Gli organi da proteggere



LA MILZA

Il modo in cui la milza partecipa alla rinascita primaverile riguarda una componente essenziale di ogni trasformazione: l'eliminazione del superfluo. Aiutare la milza significa dunque ripulire e ossigenare il sangue, ma anche fortificare il sistema immunitario, che proprio nella milza dà il via a molte reazioni di tipo cellulare e metabolico. A PAG. 30

I suoi alleati

I PISELLI
A PAG. 32

L'ESSENZA DI ARTEMISIA
A PAG. 34

se per la tua salute

risorsa da sfruttare per mantenersi in salute. Ma ogni stagione come affrontarli con le erbe, gli oli, i cibi e gli integratori "mirati"

a maggio sono...

LA VESCICA

La vescica raccoglie l'urina e la accumula per qualche ora, per poi liberarla con la minzione. In questa sua funzione essa rivela la nostra capacità di non trattenere ciò che non serve e di far posto alle nuove risorse. A maggio, però, la vescica è più sensibile e può risentire dell'accumulo di stanchezza, dello stress e dell'abuso di farmaci. A PAG. 31

I suoi rimedi

L'OLIO DI CRUSCA DI RISO
A PAG. 36

I SEMI DI POMPELMO
A PAG. 38

In più ti aiutano essenze floreali, cibi e integratori

IL FIORE CHE CURA

Yellow Cowslip Orchid

È la corolla australiana che elimina le rigidità e ci rende meno reattivi nei confronti di pollini e cambi di clima.

A PAG. 40

I CONSIGLI ALIMENTARI

I Sì e i No

Nespole, pizzoccheri e patate sono i super ricostituenti di stagione. Attenzione però ai cibi grassi e contaminati.

A PAG. 42

IL SUPER INTEGRATORE

Il Baobab

La polvere del suo frutto è una miniera di vitamina C, e le sue fibre proteggono il colon dai virus di primavera.

A PAG. 44

Milza e vescica adesso

SONO LORO CHE GOVERNANO TUTTI I PROCESSI DI RICAMBIO INDISPENSABILI PER POTER AFFRONTARE IN FORZE L'ULTIMO MESE DELLA PRIMAVERA

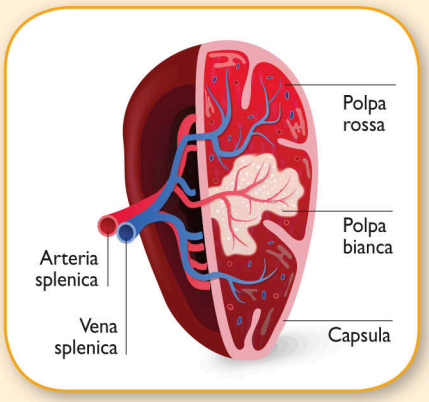
di Pietro Fornari, medico

Ufficialmente a maggio siamo ancora in primavera, ma negli ultimi anni fattori climatici alquanto alterati (e uno stile di vita non certo in sintonia con i ritmi naturali) hanno modificato la nostra percezione di questa stagione. Spesso, infatti, maggio già ci offre un anticipo di estate, con consistenti rialzi termici. Il ritmo della vita quotidiana, poi, resta quello di sempre, e ci fa dimenticare che la primavera, proprio a causa della sua caratteristica di "periodo esplosivo", dovrebbe essere vissuta in modo più rilassato e - perché no - gaudente. Senza contare poi, per chi ha figli, che bisogna fare i conti con il peso dello sprint finale di fine anno scolastico o accademico, causa per molti di notevole pressione. Così, paradossalmene, maggio è diventato uno dei periodi di grande fatica, in cui la stanchezza è provocata proprio dalla discrepanza tra quel che si vive e quel che si dovrebbe vivere. Ecco perché questo mese parleremo proprio di due organi incaricati di gestire lo stress e le tossine che un corpo stressato produce: la milza e vescica.

La milza

Filtra ed elimina il sangue invecchiato e privo di vitalità. È regala un nuovo "carburante" a tutto l'organismo

La milza è un organo appartato e silenzioso. La sua funzione principale, che si chiama emocateresi, è quella di favorire il ricambio dei globuli rossi presenti nel sangue. Questi infatti, dopo alcune settimane di vita, nelle quali hanno fatto il giro del corpo diverse centinaia di volte, invecchiano e devono essere sostituiti. Così, mentre il midollo osseo ne produce di nuovi, giovani e forti (chiamati inizialmente eritroblasti e poi, una volta in circolo, eritrociti), la milza si occupa di filtrare il sangue per intrappolare i globuli arrivati alla fine del loro ciclo vitale.



Nutre e rigenera anche i globuli bianchi

Questi globuli vecchi, infatti, non riescono a sfuggire al "reticolato" presente nella polpa rossa della milza: rimangono imprigionati e, una volta riconosciuti dalle cellule-spazzine del sistema immunitario, vengono eliminati. Attraverso la polpa bianca, invece, la milza svolge la sua funzione di organo linfoide periferico, come se fosse un grande linfonodo che si occupa di gestire e riattivare i linfociti T e B, cioè particolari tipi di globuli bianchi.

Le cure per la milza

sono a pagina 32

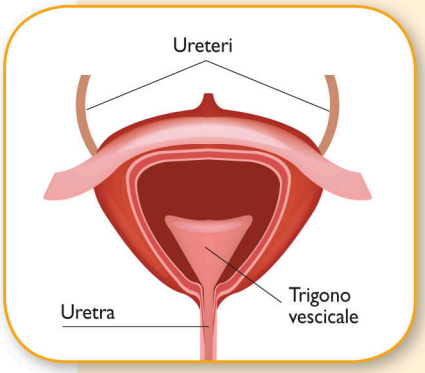
I piselli

L'essenza di artemisia

sono in prima linea

La vescica

Raccoglie e smaltisce le urine piene di scorie ed evita che "inquinino" i tessuti



La vescica è incaricata di raccogliere l'urina prodotta dai reni e portata ad essa dagli ureteri, per poi convogliarla nell'uretra per la minzione, così da espellerla all'esterno. Tale funzione è controllata da finissimi meccanismi di regolazione nervosa e muscolare, che ne fanno, in realtà, anche un raccoglitore delle energie che le urine rappresentano, e un collettore dei contenuti emotivi che, sul piano chimico, si esprimono attraverso questo processo fisiologico.

Lo stress e i primi caldi possono alterarne la funzionalità

Grava sulla vescica, quindi, buona parte del peso del "vissuto" psicocorporeo che deve essere smaltito. Essa dunque, come la milza, partecipa al ricambio delle strutture dell'organismo e, come tale, non può permettersi pause. In primavera questo ruolo è sicuramente messo ancor più sotto pressione: l'aumento delle temperature porta a maggiore consumo e, quindi, maggior ricambio di acqua, così come l'aumento del metabolismo crea un maggior numero di scorie che devono essere eliminate con le urine.

I rimedi verdi per la vescica

li trovi a pagina 36

L'olio di crusca di riso

L'estratto di pompelmo

Potresti essere in *carenza di magnesio!*

Magnesio® Marino

Natural Beauty

30 e 90 Bustine monodose
Certificato Senza Glutine
Senza conservanti

dal 1999 CHIEDI L'ORIGINALE since 1999

Il magnesio è un *minerale essenziale* per la *vita delle nostre cellule* ma che **risulta carente in oltre il 60% delle persone** (si parla di *ipo-magnesia*). La carenza, più diffusa di quanto si creda, si manifesta con una serie di **sintomi** molto variabili: si va dall'**ansia** alla **ipereccitabilità muscolare**, dalla **cefalea** alle **vertigini**, dall'**insonnia** all'**asma**, dalle **alterazioni del ritmo cardiaco** alla **stanchezza eccessiva**, dai **dolori osteoarticolari** fino ai **disturbi del ciclo mestruale**.

La maggior parte degli integratori di magnesio, sono in forma citrata, formula che a contatto con i succhi gastrici (acido cloridrico) dello stomaco, si trasforma in cloruro di magnesio. Questa trasformazione, però, consuma gran parte della quantità di magnesio assunta. Ciò vuol dire che bisognerebbe assumere quantità nettamente maggiori di citrato di magnesio per ottenere la stessa assimilabilità del cloruro di magnesio.

www.magnesiomarino.it

facebook.com/magnesiomarino www.naturalbeauty.it
youtube.it/naturalbeautyitalia info@magnesiomarino.it

Prodotto disponibile in **Farmacia**, **Parafarmacia** e presso le migliori **Erboristerie**. Richiedilo con il seguente **Codice a Barre**: confezione da 30 bustine: **903887230** - confezione da 90 bustine: **932654078**

I piselli

Rivitalizzano il sangue e

SONO RICCHI DI MINERALI E DI VITAMINE UTILI PER OSSIGENARE IL CIRCOLO E GARANTIRE IL BENESSERE DI TUTTO IL CORPO

Al naturale
I pisellini freschi, ricchi di sali e proteine, sono l'ideale da aggiungere a zuppe e risotti. Stufati con pomodoro e porri, diventano un gustoso contorno

A maggio le giornate che si allungano ci fanno venire voglia di stare più tempo all'aria aperta e di fare tanto movimento. Ma la milza deve essere in forma, o comincerà a dolere al primo sforzo. Custode dell'equilibrio di tutto l'organismo, questa ghiandola depura il sangue e sostiene le difese. In primavera va protetta con particolare cura, perché possa funzionare al meglio. A questo scopo, non c'è niente di meglio dei piselli freschi, che in questo mese arrivano nei loro teneri baccelli sui banchi dell'ortolano. La loro azione rigenerante è perfetta per vivere il mese di maggio nel pieno dell'energia.

PERCHÉ FUNZIONANO
Favoriscono la formazione dei globuli rossi

Contrastano le anemie

I piselli sono i semi di una pianta erbacea, annuale e rampicante, dotata di lunghe radici, che scavano in profondità nel terreno. Ricchissimi di rame, di zinco, di manganese e di vitamine A, B1, C e PP, questi legumi sono una preziosa fonte di energia e un antidoto contro stanchezza e astenia; in più, hanno proprietà antianemiche, purificano il sangue dal colesterolo e ne stimolano la rigenerazione, e svolgono un'efficace azione tonica sulla milza.
Rispetto agli altri legumi, poi, i piselli hanno un indice glicemico più basso e si digeriscono meglio; anzi, grazie alla

lo depurano

presenza di fibre, proteggono lo stomaco, regolarizzano l'intestino e alleggeriscono le funzioni digestive, regalandoci una sensazione di generale benessere.

Un aiuto speciale per gli sportivi

Una milza in forze è molto importante specialmente per chi, nella bella stagione, fa tanto movimento all'aria aperta. Averla tonica serve proprio per evitare che si presentino quelle fitte acute nella parte alta dell'addome, che ci obbligano a fermarci. Oltre a rafforzare la ghiandola, i piselli danno una marcia in più agli sportivi, grazie alle loro qualità energetiche e rimineralizzanti, e aiutano anche ad attenuare stanchezza, nervosismo, forme asmatiche e cali immunitari, sintomi comuni della primavera, che si possono combattere attraverso un'adeguata assunzione di minerali e vitamine. ■ *(G.B.)*

IL PARERE DEL MEDICO

Maggio è il momento delle "grandi pulizie"

L'opera di ricambio del sangue coordinata dalla milza avviene in ogni momento della nostra vita. Tuttavia non c'è dubbio che, in alcuni periodi, essa sia più intensa. Maggio (con aprile) è il mese dell'anno in cui avviene il maggior cambiamento della natura: mutano le forme e le energie, e questo processo logora più in fretta il sangue, che dunque richiede una pulizia ancora più efficace.
Il lavoro della milza, in questo periodo dell'anno, è quindi quello di smaltire, di sfoltire sempre meglio il torrente ematico per lasciar posto alle nuove cellule ricche di emoglobina e quindi capaci di apportare, ai vari tessuti dell'organismo, tutto l'ossigeno necessario. *(P.F.)*

Diuretico
Il decotto di baccelli di piselli è al tempo stesso tonico e disintossicante

Usali così

Preferisci quelli freschi

In maggio si possono consumare freschi. Sono molto più gustosi e nutrienti di quelli secchi o in scatola. Questi legumi dal sapore dolce e delicato si possono cucinare in mille modi: in umido, con riso, pasta, orzo o altri cereali, oppure aggiunti alle minestre. Ottimi anche nelle vellutate, per esempio insieme a tarassaco, ortica e yogurt greco, oppure abbinati ad asparagi e uova.

Basta farli cuocere per circa 15-20 minuti (secondo la grandezza), con altre verdure o aromi, per ottenere un piatto nutriente e invitante.

Vellutata di piselli e tarassaco

Trasforma i baccelli in un decotto detox

Con i baccelli dei piselli freschi si può ottenere un decotto ricco di minerali dalle proprietà depurative. Lava 200 g di baccelli e falli cuocere in 500 ml di acqua bollente per 10 minuti. Copri il recipiente e attendi 5 minuti, poi filtra. Consuma il decotto durante tutta la giornata.

L'olio essenziale di artemisia

Aiuta l'organismo a liberarsi dalle tossine più pericolose

QUEST'ERBA AMARA E DEPURATIVA PROMUOVE L'AZIONE DI FILTRAGGIO DELLA MILZA E POTENZIA ANCHE L'IMMUNITÀ

Antispasmodica
L'artemisia, ricca di sostanze sedative, aumenta la resistenza a fatica e infezioni

Dopo un inverno pigro, trascorso al chiuso senza fare sport, in primavera è facile buttarsi a capofitto nell'attività fisica senza un adeguato allenamento. E può capitare in questi momenti di avvertire al fianco sinistro una fitta acuta che toglie il fiato, costringendoci a fermarci e a comprimere la parte con la mano. Quel dolore è uno spasmo della milza, che si contrae per immettere nel circolo sanguigno la riserva di globuli rossi necessari a sostenere lo sforzo muscolare. La milza lavora su vari fronti, collaborando col sistema cardio-circolatorio e pressorio, con quello linfatico e con quello immunitario, per ognuno dei quali svolge un compito essenziale. Riciclare, rinnovare e trasformare sono le sue parole d'ordine: non a caso la medicina cinese le attribuisce la funzione di "comandare le trasformazioni" e le assegna come stagione dominante la primavera, momento di massima spinta al rinnovamento. Per aiutarla possiamo ricorrere all'olio essenziale di artemisia, un'erba amara dalle proprietà antispasmodiche, carminative, colagoghe, sedative e depurative: il suo principio attivo - l'absintina- costituisce un eccellente tonico per la milza, promuovendone l'attività di "filtro" del sangue e aumentando la resistenza alle infezioni. ■ *(M.Z.)*

PERCHÉ FUNZIONA
Sostiene i processi di ricambio

Usala così

Per tutto il mese, massaggia ogni mattina la zona del fianco sinistro corrispondente alla sede della milza con due gocce di olio essenziale di artemisia diluite in un cucchiaino di olio di mandorle dolci, fino a completo assorbimento.

Le gemme
un concentrato di energie vitali

Le gemme sono cellule embrionali vegetali e racchiudono tutto il patrimonio genetico dell'albero: da un piccolissimo germoglio, in poco tempo, si formeranno le foglie, i fiori e i fusti. I tessuti embrionali - chiamati meristemi - **contengono inoltre una varietà di sostanze e principi attivi, in misura superiore rispetto alle parti adulte della pianta**.

Le gemme rappresentano un vero e proprio concentrato di tutte le proprietà della pianta; la loro composizione biochimica, più ricca rispetto ad altre parti della pianta, fornisce alle gemme un ventaglio di azioni più ampio.

CURARSI CON LE GEMME

La ricchezza del tessuto embrionale vegetale e la sua superiorità rispetto al tessuto vegetale adulto è alla base della **gemmoterapia**, la branca della fitoterapia che sfrutta le gemme a scopo terapeutico.

BIO

VITAFLOR
GEMMODERIVATI MADRE BIOLOGICI

Dall'esperienza francese, è oggi disponibile la nuova linea di prodotti Vitaflor: 12 gemmoderivati madre biologici. Un prodotto amico della natura, da materie prime biologiche, che utilizza gemme fresche.

I gemmoderivati madre Vitaflor sono pratici da usare - in media solo 15 gocce al giorno - e permettono un'assunzione di alcol molto limitata. Sono quindi adatti anche ai bambini e alle donne in gravidanza, con adeguati dosaggi.

www.vitaflorbio.it

IN FARMACIA

L'olio di crusca di riso

È il miglior rimedio per le e rinforza anche i reni

FONTE DI ACIDO LINOLEICO E DI VITAMINA E, PROTEGGE LE MUCOSE DELLA VESCICA

PERCHÉ FUNZIONA
Disinfetta a fondo le vie urinarie

La primavera è una stagione critica per il tratto urinario, che i primi caldi, e soprattutto gli sbalzi di temperatura, rendono più vulnerabile alle cistiti e alle infiammazioni. Per evitarle, gioca d'anticipo con l'olio di crusca di riso: grazie al suo effetto calmante e riequilibrante, è un'eccellente alleato per la salute di reni e vescica.

Un tesoro di sostanze emollienti

L'olio di crusca di riso si ricava dal germe e dalla pellicola interna del chicco di riso (*Orzya sativa*), che è ricchissimo di sostanze benefiche. Non a caso è un vero e proprio "tesoro nutrizionale" perché contiene acido oleico, linoleico, palmitico, orizanolo e vitamina E in proporzioni perfettamente bilanciate: un mix dagli spiccati effetti emollienti e antinfiammatori, utile per proteggere le basse vie urinarie e calmare i bruciori.

Tiene lontani i virus e i batteri

Questo olio esercita inoltre un'azione lenitiva ed equilibrante sull'apparato digerente: in particolare, regolarizza l'attività intestinale, e in questo modo aiuta indirettamente anche a prevenire le cistiti. Se l'intestino è pigro e irritabile, come nei cambi di stagione, i batteri che stazionano in questo organo raggiungono più facilmente la vescica e rischiano di infettarla. L'olio di riso aiuta a tener pulito l'apparato digerente e quello escretore, favorendo la depurazione di tutto l'organismo.

Come integratore e come condimento

L'olio di crusca di riso è un valido integratore, soprattutto se abbinato a olio di semi di lino (che contiene Omega 3). Puoi assumerlo al mattino a digiuno (ne basta un cucchiaino al giorno), oppure aggiungilo ai centrifugati e ai frullati. È ottimo anche come condimento, da usare sugli alimenti sempre a crudo, per non disperdere le sue proprietà benefiche. È eccellente, per esempio, sulle insalate e sulle alghe. ■ *(G.B.)*

cistiti

IL PARERE DEL MEDICO

Le tensioni trattenute creano infiammazione

Le cistiti possono essere originate da batteri, ma esistono anche cistiti che hanno cause di natura "meccanica": la muscolatura liscia della vescica cioè, viene troppo sollecitata dallo stress emotivo, che si scarica attraverso il sistema nervoso che innerva questa zona. In particolare il controllo delle emozioni e la difficoltà a liberarsi dei piccoli conflitti del quotidiano (che dovrebbero scorrere via come l'acqua di un fiume: l'urina appunto), sembrano favorire queste situazioni. Ecco perché, di fronte ad una cistite ricorrente, batterica ma non solo, dovremmo sempre mettere a punto il nostro stato emotivo e imparare a non accumulare tensione. *(P.F.)*

Al posto del burro
L'olio di crusca di riso, fonte di grassi buoni, sostituisce il burro nella preparazione dei dolci

Usalo così

Un cucchiaino a crudo a colazione

Se la primavera è secca e ventosa, per proteggere le vie urinarie dalle infezioni è essenziale anche tenere ben idratato l'organismo. A questo scopo, prendi ogni mattina a digiuno un cucchiaino di olio di crusca di riso, accompagnato da un generoso bicchiere di acqua a temperatura ambiente. Ha un'eccellente azione emolliente, sfiammante e depurativa.

L'olio di riso è adatto anche nella preparazione di dolci vegan, per sostituire il burro, perché a differenza di altri oli, resiste molto bene al calore e ha un sapore neutro, che non copre il gusto degli altri ingredienti.

Le proprietà dell'
Olivello spinoso

L'Olivello Spinoso è un arbusto che raggiunge un'altezza variabile e si adatta anche a climi freddi. Viene utilizzato come **rinforzo** e **sostegno immunitario**, nei casi di **affaticamento** e **convalescenza**, di **influenza** e **malattie virali**. Inoltre possiede **proprietà cicatrizzanti**, favorendo il trofismo e la funzionalità della **pelle**.

Vitaflor
LA FORZA DELLE GEMME

VITAFLOR
GEMMODERIVATO MADRE DI OLIVELLO SPINOSO
Contiene solo gemme fresche e BIOLOGICHE di Olivello Spinoso.

MODO D'USO:
Solo **15 GOCCE** al giorno, pure o diluite in acqua, prima della colazione.

IN FARMACIA
www.vitaflorbio.it

L'estratto fluido di semi di pompelmo

Neutralizza i batteri che irritano colon e vie urinarie

LE GOCCE OTTENUTE DAI SEMI DELL'AGRUME COMBATTONO I FREQUENTI ATTACCHI DI CANDIDA E DISSENTERIA PRIMAVERILI

PERCHÉ FUNZIONA
È un potente antibiotico naturale

Il rialzo termico tipico di questa stagione costituisce un habitat ideale per la proliferazione dei batteri e può capitare che, soprattutto in concomitanza col ciclo, il delicato equilibrio del sistema genito-urinario femminile vada in tilt, scatenando quelle antipatiche infiammazioni del basso ventre che colpiscono prevalentemente il sesso femminile.
Per evitare di ricorrere agli antibiotici, che devastano la flora batterica creando le premesse per nuove e più ostinate infezioni, possiamo ricorrere a un rimedio dalle straordinarie proprietà antisettiche e antimicrobiche: l'estratto fluido di semi di pompelmo. A scoprirne le qualità curative fu un medico americano che, incuriosito dalla sorprendente resistenza alla decomposizione di semi e bucce del frutto, ne analizzò la composizione scoprendone le proprietà antivirali, antibatteriche e antifungine. Estremamente potente è l'estratto dei suoi semi, attivo contro una vasta varietà di batteri e di funghi che colonizzano le mucose, tra cui la Clamydia, l'Escherichia coli e la Candida albicans. Diluito in olio vettore o in acqua costituisce un ottimo antibatterico e antifungino naturale privo di controindicazioni. ■ *(M.Z.)*

Anche come succo
Completa la cura con il pompelmo bevendo ogni mattina il succo dell'agrume: disinfetta e fa anche dimagrire

Fai così

Alla sera, versa in un cucchiaio scarso di olio di mandorle dolci 2 gocce di estratto fluido di semi di pompelmo e applica la miscela sul basso ventre nella zona della vescica, massaggiando dolcemente sino a completo assorbimento. Alla mattina, procedi ad un semicupio versando 4 gocce di estratto fluido nel bidet pieno d'acqua.

SOS metabolismo
I funghi medicinali vengono in aiuto.

Blazei-Murrill 180

Integratore alimentare sinergico a base di *Agaricus blazei* Murrill di provenienza biologica europea (80% di fungo intero e 20% di estratto standardizzato). Questo fungo si distingue per l'alto contenuto di proteine vegetali, di minerali (calcio, potassio, zinco, ferro) e di aminoacidi essenziali ed un basso contenuto calorico; attivando il metabolismo riduce l'attività della lipasi pancreatica.

Ganoderma 180

Integratore alimentare sinergico a base di Reishi (*Ganoderma Lucidum*) di provenienza biologica europea (80% di fungo intero e 20% di estratto standardizzato), aiuta a tenere sotto controllo il desiderio del cibo, abbassando lo stress emotivo, tramite la regolazione del cortisolo, previene inoltre la formazione di adipochine proinfiammatorie.

Maitake 180

Integratore alimentare sinergico a base di Maitake (*Grifola frondosa*), di provenienza biologica europea (80% di fungo intero e 20% di estratto standardizzato), regola il metabolismo cellulare aumentando la sensibilità all'azione dell'insulina. Modula i livelli di zucchero nel sangue ed è un eccellente complemento nelle diete per il controllo del peso.

Trovate la nostra gamma completa dei prodotti micoterapici sul sito www.freelandtime.com

FREELAND
NUTRACEUTICA - IMMUNONUTRIZIONE

Corso Milano 110/B · 37138 Verona · Tel. 045 6702707 · Fax 045 6753771 · info@freelandtime.com

Yellow Cowslip Orchid

Scioglie le contratture e ti rende più "tollerante"

IL RIMEDIO AUSTRALIANO RESTITUISCE SCIOLTEZZA AL CORPO E ALLA MENTE, E RIDUCE L'IPERSENSIBILITÀ VERSO POLLINI E ACARI

È considerata una delle orchidee più belle della terra. Diffusa lungo le coste dell'Australia occidentale, la *Caladenia flava* sboccia nella stagione calda con una meravigliosa fioritura di corolle gialle, luminose come stelle. Con i suoi teneri petali striati di rosso si prepara Yellow Cowslip Orchid, un rimedio utile alle persone rigorose, pignole, ipercritiche, abituate a "trinciare" giudizi sul prossimo in modo poco diplomatico e incapaci di relazionarsi agli altri con empatia. Questi soggetti molto "mentali", emozionalmente freddi e concentrati su se stessi ma esigenti e severi con tutti, possono esprimere la loro rigidità anche nella postura e andare incontro a mal di testa, tensioni, contratture, dolori muscolari o reumatismi. L'essenza aiuta a diventare più aperti, partecipi, tolleranti e disponibili verso gli altri, favorendo anche migliori relazioni interpersonali e una nuova "scioltezza", fluidità ed elasticità non solo mentale ma anche della struttura corporea. A livello fisico, l'azione energetica riequilibrante di Yellow Cowslip Orchid permette all'organismo di manifestare una maggiore "tolleranza" verso polveri, pollini, acari e sostanze inquinanti diffuse nell'ambiente, ed è per questo considerato un buon coadiuvante in caso di allergie respiratorie (così diffuse in questo periodo dell'anno) e intolleranze alimentari. ■ *(M.E.C.)*

PERCHÉ FUNZIONA
Ha un'azione analgesica e antiallergica

Fai così

Versa 7 gocce di Yellow Cowslip Orchid in una boccetta di vetro scuro da 30 ml con contagocce. Aggiungi 2 cucchiaini di brandy e riempi con acqua minerale naturale. Assumi 7 gocce mattina e sera.

UN CONSIGLIO IN PIÙ
Per la sua azione rilassante, il rimedio può essere usato per un massaggio decontratturante su collo, nuca e spalle. Emulsiona 5 gocce di essenza in mezza tazzina di crema e massaggia sulle zone interessate 2 o 3 volte al dì.

Per il massaggio
Le gocce di Yellow Cowslip Orchid possono essere diluite in una crema o anche in un olio: così si ottiene un unguento che riduce le rigidità osteoarticolari

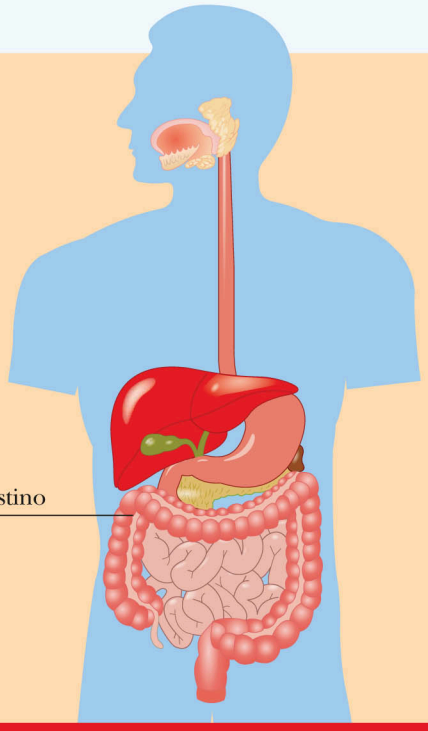
a cura della Direzione Programmazione e Sviluppo

RINGIOVANISCI CON L'ACQUA

L'acqua e il magnesio sono alleati dell'intestino: lo regolarizzano, lo disinfiammano, migliorano la tonicità muscolare e gli consentono di svolgere al meglio le sue funzioni. Ecco perché ogni giorno occorre bere almeno 8 bicchieri d'acqua e assumere circa 365 mg di magnesio

in collaborazione con Acqua Lindos

I migliori rimedi naturali per un intestino in buona salute



Una corretta idratazione e una dieta equilibrata contrastano la stitichezza, rafforzano le difese e riequilibrano l'umore. Ecco perché

L'intestino assimila i nutrienti ed elimina gli scarti della digestione, rafforzando il sistema immunitario e producendo una maggior quantità di serotonina, il neurotrasmettitore che regolarizza l'umore, migliorandolo, e che controlla anche l'appetito e la peristalsi intestinale. Ecco perché è importante fornire a tale organo tutto ciò che gli serve per stare bene: **fibre**, **magnesio** e **acqua**. **Con le fibre (25-30 g al dì) l'intestino si ripulisce di scorie e tossine**, mantenendo la sua regolarità. **Con il magnesio (365 mg al giorno) si stimola la produzione di serotonina** e si contrasta la stitichezza. E per finire, **con l'acqua nelle giuste quantità si depura l'intestino e l'intero organismo**.

8 bicchieri di acqua al giorno per una corretta idratazione

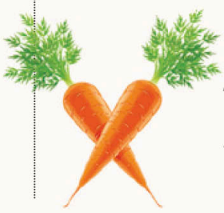
COSA NON DEVE MANCARE DALLA TAVOLA

Grano saraceno
Con magnesio e fibre, i suoi chicchi contribuiscono a rigenerare l'intestino. Una porzione è di 60 g.

Mela
Apporta fibre anti stipsi e disinfiammanti. Con due mele al dì è più facile regolarizzare l'intestino.

Pesce grasso
È fonte di Omega 3 antinfiammatori ideali per chi soffre di colite. Una porzione è di 150 g.

Yogurt
Da acquistare ricco di fermenti probiotici (leggere l'etichetta): 250 g al dì risanano la flora intestinale.



Carote
A seconda delle necessità, mangiare un paio di carote può essere utile contro la diarrea o la stipsi.

Mandorle
Grazie al loro contenuto di fibre e di magnesio, sono utili per migliorare l'umore e regolarizzare il colon.

lindos TERME DI BOGNANCO

Acqua LINDOS Terme di Bognanco www.bognanco.net - info@bognanco.it
tel. +39 0324 234109 - 800 12.64.53. Puoi trovare l'acqua LINDOS in farmacia, parafarmacia, erboristeria.
Oppure direttamente a casa tua chiamando uno dei numeri indicati.

Seguici su

COSA FARE E NON FARE

SÌ

GLI OBIETTIVI DI QUESTO MESE

- *Eliminare i focolai infiammatori che provocano stanchezza*
- *Assumere più selenio, il micro-minerale che ringiovanisce i tessuti*
- *Liberare il sangue dagli zuccheri ed eliminare i liquidi in eccesso*

Nespole, pizzoccheri e patate ti rendono più resistente

IL FRUTTO RICOSTITUENTE

Le nespole prevengono infezioni e fratture e ripuliscono il colon

Questo piccolo frutto che matura in tarda primavera si gusta anche acerbo (in questo caso, ha un'azione astrigente): è una miniera di calcio, potassio e vitamina C che combattono i fenomeni infettivi e regolano battito cardiaco e sudorazione. Frullale con del succo di mela e bevile dopo lo sport.

COME DESSERT - Ideale sul pane nero, la composta di nespole si prepara facendone bollire 7-8 frutti per 10 minuti con un cucchiaino di miele e poca acqua. Oppure frullane 1 kg col succo di 6 limoni e 500 g di zucchero e poni in freezer: è un sorbetto digestivo.

IL "FALSO" CEREALE DETOX

Il grano saraceno drena, abbassa la glicemia e favorisce la sazietà

Le tagliatelle di grano saraceno (i famosi pizzoccheri), se eviti di condirle con troppo burro e formaggio, sono un'ottima fonte di calcio, ferro, magnesio, fibre e di chiro-inositolo, una sostanza che abbassa la glicemia. Il grano saraceno, considerato uno pseudo-cereale, combatte i ristagni e allontana la fame nervosa.

CON I FUNGHI - Prova un'alternativa veg della classica pasta alla boscaiola condendo i pizzoccheri con un pugno di funghi shiitake cotti con un battuto di porro, aglio e prezzemolo. È un primo saporito, che rigenera il sangue e potenzia l'immunità.

L'ORTAGGIO PROTETTIVO

Le patate novelle sono il più efficace antiage di primavera

Le patate che si raccolgono a maggio sono di piccole dimensioni e la loro buccia, tenera e levigata, si può mangiare: è qui che sono contenuti i più alti dosaggi di selenio, un microelemento che rigenera i tessuti danneggiati e invecchiati, fortifica le ossa e il sistema nervoso e giova anche alla salute degli occhi.

SULLA BRACE - Cuoci le patate novelle alla brace o nell'apposita pentola di coccio. Si affettano ancora calde (con la buccia) e si condiscono con un battuto di cipollotto, olio d'oliva, una manciata di fave fresche, 2 foglie di basilico e 100 g di feta a tocchetti.

NO

I PERICOLI DI STAGIONE

- *Assumere alimenti contaminati, pericolosi per l'organismo*
- *Affaticare la digestione e alterare la produzione di succhi gastrici*
- *Esagerare con i condimenti animali che inquinano sangue e circolo*

Attenzione ai batteri nascosti e agli (inutili) grassi aggiunti!

L'ABITUDINE SBAGLIATA

Scaldare i piatti cotti: si riempiono di germi che danneggiano il fegato

La FSA (Food Standard Agency) ha pubblicato una lista dei cibi che sono pericolosi se vengono riscaldati male: tra questi spiccano pollo, ragù, pesce, cannelloni, lasagne e piatti con uova e legumi. Le proteine già cotte e scaldate di nuovo (soprattutto al microonde) sviluppano dei germi pericolosi per il fegato.

MESCOLA BENE - Cerca di non riscaldare mai gli alimenti che contengono proteine animali. E, se proprio devi farlo, evita il microonde, usa una pentola tradizionale e mescolali bene una volta che sono sul fuoco, in modo che non resti nessuna parte fredda.

L'ABBINAMENTO DA EVITARE

Mangiare carne e latte insieme: rischi reflusso, gonfiori e acidità

La tradizione culinaria ebraica (o kosher) impone di non abbinare nello stesso piatto cibi carnei e latticini: mentre la carne si riempie di tossine prodotte al momento del decesso dell'animale, il latte è un cibo vitale. E poi, carne e latte creano nello stomaco un mix pesante da digerire, causa di acidità e gastrite.

OPTA PER LA SEMPLICITÀ - Per alleggerire i processi digestivi, per 1-2 giorni alla settimana, mangia solo alimenti vegetali (ricaverai le proteine da latti vegetali, cereali e legumi): rigeneri il tubo digerente e previeni intossicazioni, intolleranze e sovrappeso.

L'AGGIUNTA CHE NON SERVE

Mantecare il risotto con il burro: così alzi colesterolo e trigliceridi

Ormai è un riflesso condizionato: 5 minuti prima di portare il risotto in tavola, aggiungi un bel pezzetto di burro per renderlo più cremoso e saporito. Ma, così facendo, riempi il tuo primo piatto con tanti, troppi grassi saturi, che si riversano direttamente nel sangue e danneggiano il sistema cardiovascolare.

USA L'OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA - Quasi a fine cottura frulla 3-4 cucchiai di risotto con un cucchiaio d'olio d'oliva e poco brodo vegetale (o anche del brodo di miso). Poi rimettilo in pentola, e otterrai la mantecatura perfetta!

IL SUPER INTEGRATORE
CHE FA BENE A TUTTI

Il baobab

Il "gigante buono" che aumenta la **vitalità**

IL FRUTTO IN POLVERE PURIFICA L'INTESTINO ED ELIMINA LE SCORIE CHE TI INDEBOLISCONO

Il baobab è un albero imponente che cresce in Africa, dove è conosciuto come "albero della vita" o "albero farmacista". Tutte le parti della pianta sono infatti usate dagli indigeni per scopi terapeutici: la radice è stimolante e tonica, la corteccia è un'alternativa al chinino per combattere le febbri malariche, la linfa cura piaghe e ferite, l'olio di cui sono ricchi i semi contiene acidi grassi essenziali utili per nutrire pelle e mucose, le foglie, ricche di vitamine e zuccheri, sono utilizzate - dopo un'appropriata macerazione - per le loro proprietà antinfiammatorie, espettoranti, ipotensive e febbrifughe.

È una scorta di vitamina C

Il frutto del baobab è ricco di vitamina C (sei volte più di un'arancia!) ed è utile per proteggerti dagli effetti negativi dei radicali liberi. Contiene anche vitamine del gruppo B, acidi grassi essenziali, calcio e fosforo, al punto che in Africa si usa la polpa sciolta nell'acqua come alternativa al latte per i neonati. Il baobab è prezioso per l'intestino, sul quale esercita un'azione probiotica, cioè stimola la crescita della flora batterica e migliora l'immunità.

Fa bene perché

- **Cura stipsi e dissenteria:** pectine e cellulosa presenti nel frutto riarmonizzano la peristalsi.
- **Ti aiuta a mangiare meno:** il baobab assunto prima dei pasti favorisce la sazietà.
- **Purifica la pelle:** l'elevato contenuto di vitamina C disintossica e rivitalizza la cute.

Come si usa

Richiedi in farmacia o in erboristeria la polpa liofilizzata del frutto del baobab: si trova in bustine, barattoli o compresse. La mattina, prima di colazione, prendi una bustina (o una compressa o un cucchiaino di polvere) sciolta in acqua, succo di frutta o yogurt bianco. Prosegui la cura per tutto il mese e, in caso di infiammazioni intestinali persistenti, assumi di nuovo il baobab la sera prima di coricarti.

Ganoderma Lucidum: il Fungo della longevità

Il ganoderma è un fungo basidiomicete appartenente alla famiglia delle Polyporaceae, impiegato da millenni nella medicina tradizionale cinese, denominato *Ling Zhi* che tradotto significa "l'erba divina della longevità".

LE PROPRIETÀ RICONOSCIUTE DALLA SCIENZA OCCIDENTALE: l'impiego degli estratti del ganoderma si sono rivelati utili per **stimolare le difese immunitarie**; **contrastare allergie, intolleranze, stati infiammatori e malattie tumorali**; **tenere sotto controllo i livelli di colesterolo e la pressione sanguigna**; **favorire la rigenerazione cellulare prevenendo l'invecchiamento precoce**.

I SUOI PRINCIPI ATTIVI: tra i più efficaci troviamo **i polisaccaridi betaglucani ed etero-betaglucani**, noti per i loro effetti antitumorali e immunostimolanti; **i peptidi LZ-8** (composti proteici) anti allergici, ipocolesterolemizzanti (riducono i valori del colesterolo nel sangue) e ipotensivi (abbassano i livelli di pressione nel sangue); **gli acidi ganoderici**, in grado di diminuire le reazioni allergiche limitando la produzione di istamina, migliorando la respirazione e favorendo la funzionalità epatica; lo **zinco** che rinforza le difese e protegge la pelle.

INDICAZIONI PER L'IMPIEGO DELL'INTEGRATORE GANODERMA PLUS: usalo per contrastare i processi di invecchiamento cellulare causati dai radicali liberi e per sostenere le difese immunitarie dell'organismo. Prendine 1-2 compresse al dì, ai pasti. Si consigliano almeno 2-3 cicli da 20 giorni, con intervalli di 10 giorni.

PERCHÉ ASSUMERLO REGOLARMENTE

Il ganoderma sotto forma di compresse ti fa bene perché:

- stimola il sistema immunitario
- regola la pressione sanguigna
- tiene sotto controllo i livelli di colesterolo nel sangue
- è anti allergico
- protegge il fegato
- contrasta i radicali liberi ed è anti età

RICHIEDI GANODERMA PLUS IN FARMACIA

LAO DAN® FITORICERCA

Prendi subito il
Vedrai che ener

È IL MINERALE CHE RIGENERA CUORE E CERVELLO: TONIFICA IL CIRCOLO, PROTEGGE IL SISTEMA NERVOSO E TI REGALA FORZA, MEMORIA E LUCIDITÀ

con la consulenza del professor Emilio Minelli, *esperto di Medicina Integrata Centrata sulla Persona*

Come mai la stanchezza diventa più intensa proprio a maggio, nella stagione del risveglio, e cioè in quel periodo dell'anno in cui dovremmo invece essere più forti, creativi, ottimisti e carichi di vitalità? La risposta è semplice: è l'onda del cambiamento, climatico ed energetico, che mette a dura prova il corpo ma anche la mente. E genera una debolezza strisciante, che rende gravoso svolgere anche le normali attività quotidiane.

In realtà la stanchezza è una forma di difesa

L'instabilità tipica della primavera, le allergie e i primi caldi di maggio spesso provocano stress, affaticamento e cali immunitari: come reazione, il cervello scivola in una sorta di letargo che gli permette di ridurre al minimo il dispendio di energie. **La stanchezza di maggio, quindi, è anche una forma di difesa: un rallentamento necessario per evitare che l'organismo sia sottoposto a uno stress da adattamento troppo destabilizzante.** Ma la spossatezza di stagione non

ORGANIZZA COSÌ IL TUO PROGRAMMA

Il magnesio (nelle sue 2 formulazioni) e i ricostituenti naturali da prendere per 1-2 settimane sono subito efficaci e non hanno effetti collaterali. E se a fine cura non ti senti ancora in forze, ripeti il programma una seconda volta!

Perché a maggio ti senti "a terra"
In tarda primavera cuore e cervello hanno bisogno di nuovo carburante. PAG. 48

Gli estratti che aiutano il cuore
Magnesio citrato, cardiaca, olio e alga Klamath regolano il battito. PAG. 52

I rimedi per tonificare il cervello
Cloruro di magnesio, scutellaria e avena riaccendono memoria e buonumore. PAG. 50

Porta il magnesio anche a tavola
Scopri come farne scorta con i semi e i cereali che ne sono più ricchi. PAG. 54

magnesio gia!

arriva mai da sola: sono sempre di più le persone (in Italia, 7 adulti su 10) che in questo periodo soffrono di sbalzi d'umore, difficoltà di concentrazione e perdita di lucidità, insonnia, palpitazioni e dolori muscolari che in molti casi sono dovuti a una carenza di **magnesio**: questo minerale "miracoloso" è indispensabile per la corretta trasmissione degli stimoli nervosi, per regolare il battito cardiaco e per sostenere il sistema nervoso. Ecco perché a maggio ***è utile assumerlo per 1-2 settimane, insieme ai cibi e alle erbe che ti aiuteranno a regalare sprint al corpo e anche alla mente.***

Perché a maggio ti senti "a terra"

Il cervello stanco toglie vigore anche al cuore

IN PRIMAVERA LE ONDE CEREBRALI SONO PIÙ LENTE E INFLUISCONO SUL SISTEMA CARDIOCIRCOLATORIO. RISULTATO? SIAMO PIÙ FIACCHI

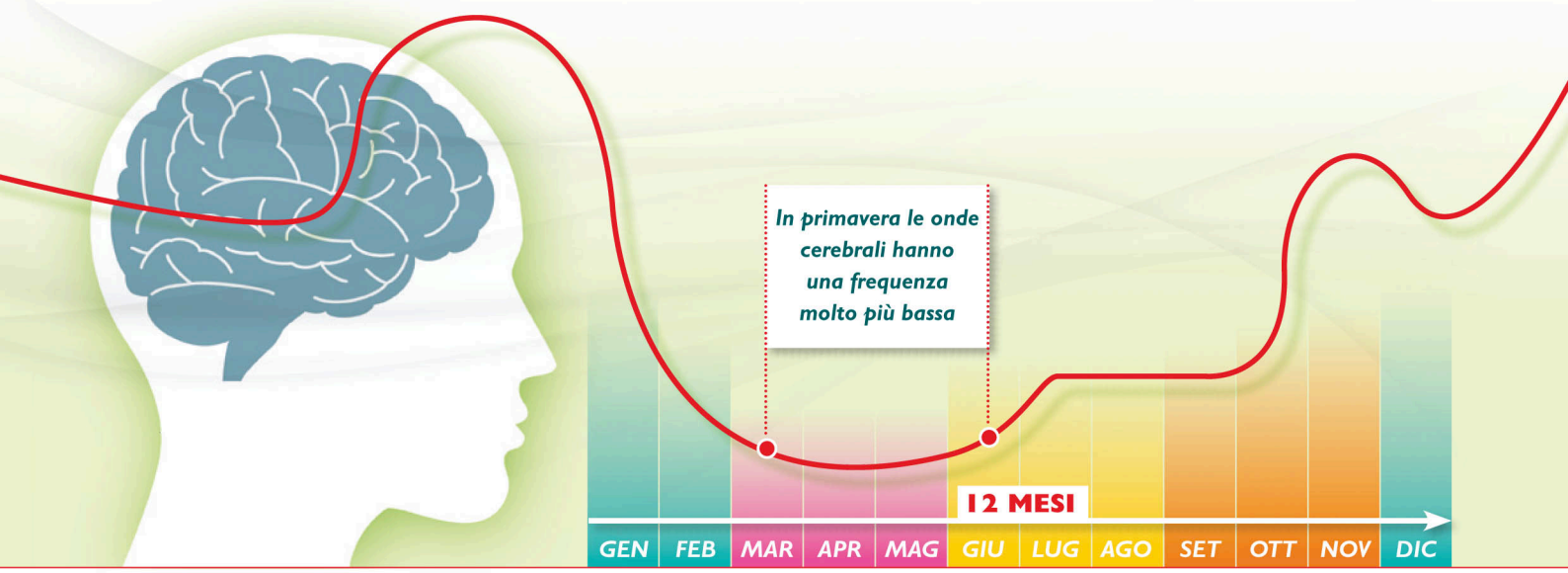
L'ora legale, che è entrata in vigore il 27 marzo e ci accompagnerà fino al 30 ottobre, ha messo in stato di allerta il cervello sin dall'inizio della primavera: la riduzione delle ore di riposo, infatti, altera il ritmo sonno-veglia e influenza il sistema nervoso e l'apparato neuroendocrino, provocando intense alterazioni nella secrezione di **serotonina** e **cortisolo**.

In particolare:

- la **SEROTONINA**, l'ormone del relax, in primavera tende a diminuire in maniera fisiologica: di conseguenza, aumenta il nervosismo e si fa fatica a riposare bene;
- il **CORTISOLO**, l'ormone dello stress, a maggio circola nel corpo in dosaggi più elevati e favorisce ansia e irritabilità.

A causa dell'azione congiunta dei pollini e degli sbalzi di temperatura, inoltre, il corpo secerne più **istamina**; di conseguenza, si intensificano i sintomi delle allergie e ci si sente comunque molto più fiacchi e nervosi del solito.

Una ricerca condotta in Belgio, che ha misurato l'andamento dell'emissione delle onde cerebrali nell'arco dei dodici mesi dell'anno, ha dimostrato che **l'attività del cervello cambia in base alle stagioni**: memoria e lucidità si riducono nel periodo che va dall'equinozio di primavera (il 20 marzo) fino al solstizio d'estate (il 21 giugno), poi la produzione di energia si stabilizza per aumentare in prossimità dell'equinozio d'autunno (20 settembre), quando corpo e mente si preparano all'inverno. Questo significa che **la stanchezza di primavera è un evento naturale** ma, se supera certi limiti o tende a diventare cronica, bisogna curarla. E il primo integratore da usare è soprattutto il **magnesio**.



LA SCOPERTA

Il muscolo cardiaco ha un suo sistema nervoso

Recenti studi di neurocardiologia hanno rivelato che il cuore non è semplicemente un muscolo che pompa sangue nel corpo ma è dotato di una sua rete neuronale, in diretta comunicazione con il cervello e con il resto del sistema nervoso: il cuore sintetizza una serie di neurotrasmettitori che un tempo si riteneva venissero prodotti solo dai neuroni. In particolare, il cuore produce e rilascia le catecolamine (noradrenalina e dopamina), e l'ossitocina, un altro ormone dal quale dipende la capacità di affrontare la vita in maniera rilassata e di adeguarci ai cambiamenti senza traumi e senza stress.

CERVELLO

Cuore e cervello sono collegati fra di loro: un cervello fiacco altera il battito cardiaco, e un cuore stanco favorisce la depressione

CUORE

L'OBIETTIVO

Per "ricaricare le pile" ti serve il ***magnesio***

Ecco perché il nostro programma di maggio ha come obiettivo il sostegno del cervello ma anche quello del cuore: per vincere questo tipo di stanchezza, affidati soprattutto al magnesio, il minerale che serve per tonificare e migliorare le funzioni dei due organi. Solo così potrai prepararti all'estate con le energie al top.

PROVÍDA® ENZYDOC® GLT — Digestione del glutine

PROVÍDA® ENZYDOC® LTT — Digestione di latte e latticini

PROVÍDA® ENZYDOC® LPS — Digestione dei grassi

Tre Integratori alimentari mirati per digerire specifici nutrienti.

La linea PROVÍDA® **ENZYDOC®** è stata sviluppata utilizzando esclusivamente enzimi ricavati da funghi Aspergillus coltivati su base vegetale. Essi sono di fatto gli unici enzimi attivi lungo tutto l'apparato digerente a prescindere dai livelli di acidità incontrati. Le formule enzimatiche di PROVÍDA® **ENZYDOC®** sono le uniche studiate per agire a "cascata", un esclusivo metodo che ottiene la completa digestione di: latte,latticini, grassi e glutine.

Una buona digestione dona piacere alla tua alimentazione.

In Farmacia, Erboristeria e Parafarmacia
Tel 0331.799193
www.optimanaturals.net

VEGAN OK · GMP · NO OGM

Optima Naturals
A FOOD SUPPLEMENT COMPANY
Oltre 300 prodotti per la salute

1ª SETTIMANA **Rivitalizza il cervello**

Con il cloruro di magnesio

ECCO IL RIMEDIO CHE TI RESTITUISCE POSITIVITÀ E VIGORE FISICO. E SE LO ABBINI A SCUTELLARIA E INOSITOLO, SPARISCONO ANCHE ANSIA E DISTURBI DEL SONNO

Con acqua
Puoi diluire il cloruro di magnesio in acqua naturale o, per un effetto più stimolante, in una minerale ricca di magnesio

Comincia i tuoi primi 7 giorni di cura assumendo i minerali , le erbe e gli integratori che nutrono e rigenerano i tessuti cerebrali ed eliminano la tristezza, il malumore e gli stati d'ansia che sono all'origine della"sindrome" di primavera.
In queste pagine, troverai le erbe e gli integratori da assumere dal momento del risveglio fino alla sera: in questo modo riarmonizzi la produzione delle onde cerebrali ed eviti che l'affaticamento diventi cronico, provocando sonnolenza diurna e calo della concentrazione. In più, visto che clima lo consente, cerca di stare di più alla luce, che è il miglior "carburante" per il tuo sistema nervoso.
Per ognuno dei due moduli da 7 giorni, ti suggeriamo un integratore a base di magnesio per tonificare le funzioni del cervello e del cuore. Che sono le vere centraline di produzione dell'energia di primavera.

IL CLORURO DI MAGNESIO
Ha un'azione distensiva

Sotto forma di cloruro, il magnesio sostiene il metabolismo ed è indicato anche per migliorare la qualità del sonno, favorire l'addormentamento e svegliarsi più riposati. Il cloruro di magnesio rinforza anche il sistema immunitario e combatte asma, allergie e mal di gola.

■ **IN POLVERE:** ***ti consigliamo di prendere il cloruro di magnesio diluito in acqua la sera prima di coricarti e, in caso di stanchezza profonda, anche la mattina, prima di colazione. È un'ottima cura anche se soffri di contratture muscolari e dolori diffusi.***

AL MATTINO BEVI L'INOSITOLO
Lubrifica i circuiti cerebrali

L'inositolo (o vitamina B7) è indispensabile per conservare attivi i circuiti cerebrali; sostiene il sistema nervoso, agisce come mediatore per la produzione dei neurotrasmettitori della tranquillità e del relax (primo fra tutti la serotonina) e stempera le tensioni.

■ **COME INTEGRATORE:** ***procurati l'inositolo in bustine o compresse da 500 mg e prendine una dose la mattina 20 minuti prima di colazione e di nuovo alle 17, con un bicchiere d'acqua.***

Vitamina D
Il sole attiva nel corpo la sintesi della vitamina D: questa sostanza, che rinsalda le ossa e nutre la pelle, secondo nuovi studi avrebbe un'azione stimolante e antiage anche sul cervello

torna l'ottimismo

LA LUCE DI MAGGIO È UN TONICO PORTENTOSO

È sufficiente esporsi al sole 20 minuti al giorno

■ **Così attivi le endorfine.** *La luce di maggio è un portentoso elisir per il tuo cervello: approfittane per esporti alla luce solare più che puoi, perché la radiazione luminosa attiva la secrezione di endorfine, tra le più importanti sostanze del benessere. Per ottenere questo risultato, basta restare all'aria aperta (o davanti a una finestra aperta) per 20 minuti al giorno. Il sole favorisce anche la sintesi della vitamina D che, secondo una ricerca dell'Università del Kentucky, è indispensabile anche per frenare l'invecchiamento cerebrale.*

■ **E alla sera ci vuole l'avena.** *Il 25 per cento degli italiani (per l'80% si tratta di donne) è meteoropatico e soffre di nervosismo, cefalea e insonnia favoriti dall'instabilità del clima. Per combattere questi malesseri si usa l'Avena sativa, da assumere in estratto secco nella dose di 2 capsule da 300 mg una volta al dì, la sera, nei periodi di instabilità meteorologica; per potenziarne l'azione, bevila con un bicchiere di latte d'avena tiepido. L'avena modula i bioritmi in base ai mutamenti di temperatura. Il vantaggio? Si dorme meglio e si è meno stanchi.*

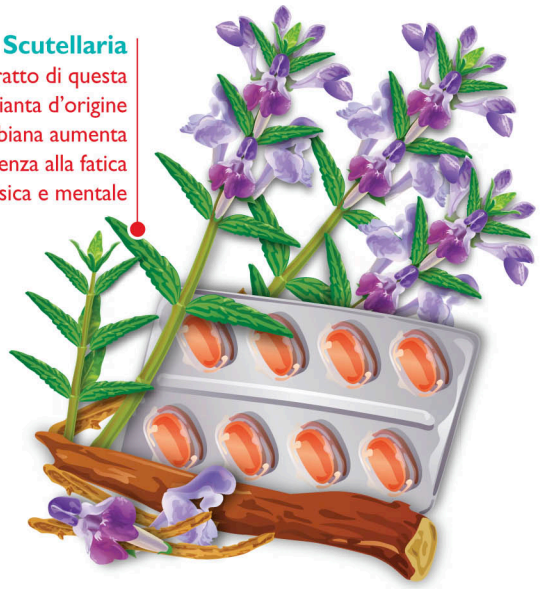
LA SCUTELLARIA DOPO PRANZO

Previene la sonnolenza

Se al mattino cominci bene la giornata ma durante il giorno iniziano a mancarti le forze, affidati alla Scutellaria baicalensis: è una pianta colombiana di cui le popolazioni andine masticano le foglie fresche per tollerare meglio il freddo e la carenza di ossigeno tipici dell'alta quota.

■ **IN COMPRESSE:** *si assume in estratto secco ed è efficace anche a dosaggi bassi; ne basta una compressa da 18 mg nelle prime ore del pomeriggio, da assumere con una tazza di tè nero (ricco di antiossidanti e di sostanze nervine), per arrivare fino alla sera senza fatica.*

Scutellaria
L'estratto di questa pianta d'origine colombiana aumenta la resistenza alla fatica fisica e mentale



2ª SETTIMANA **Sostieni il cuore**

Il magnesio citrato ti aiuta a

ASSUMI QUESTO INTEGRATORE INSIEME ALLA CARDIACA E ALL'ALGA KLAMATH: RENDI PIÙ TONICA LA MUSCOLATURA DEL CUORE E COMBATTI L'AFFANNO E LA SPOSSATEZZA

Nella seconda settimana del programma, ti concentrerai sugli estratti naturali e su un secondo tipo di magnesio (il magnesio citrato) che fortificano il cuore e ne nutrono la muscolatura, regolando il battito e favorendo la sintesi di endorfine: queste sostanze del benessere, in grado di contrastare il dolore, di migliorare l'umore e di ricaricare le energie, sono in larga parte prodotte da due aree del cervello, l'ipofisi e l'ipotalamo.
Oggi nuovi studi hanno rivelato che anche l'endotelio del cuore (il tessuto che avvolge i micro vasi e le camere cardiache) secerne endorfine, in particolare quando svolgi un'attività fisica piacevole o ascolti della musica. Quindi, anche un cuore sano, elastico e "sensibile", aiuta a combattere l'affaticamento.

IL MAGNESIO CITRATO
Contrasta gli sbalzi pressori

Il magnesio citrato è l'integratore più indicato se, oltre che di stanchezza, soffri di costipazioni e focolai infiammnatori che sottraggono energia al tuo organismo. È molto utile, per esempio, se in questa stagione dell'anno hai spesso l'intestino pigro oppure irritato: il magnesio lo ripulisce in profondità e lo disinfetta, restituendoti regolarità nell'evacuazione e buonumore.
Inoltre, il citrato di magnesio regola la pressione, libera il sangue dall'eccesso di grassi e di zuccheri, diminuisce il nervosismo e previene i crampi.

■ **COME INTEGRATORE:** ***alla sera prima di dormire, e se vuoi anche al mattino a digiuno, metti in un bicchiere un cucchiaino da tè di magnesio citrato, aggiungi acqua, mescola e bevi subito.***

Nutre il sangue
In caso di anemia o di ciclo abbondante, l'alga klamath attiva la produzione di globuli rossi

A COLAZIONE, L'ALGA KLAMATH
Scorta di ferro e vitamina B12

L'alga Klamath, una microalga che vive solo nell'omonimo lago dell'Oregon, è un'eccellente fonte di vitamina B12 e di acidi grassi essenziali: contiene infatti Omega 3 e Omega 6 in un rapporto equilibrato, in grado di inibire gli stati infiammatori e prevenire i disturbi cardiocircolatori e le alterazioni del battito cardiaco. L'alga Klamath presenta lo spettro completo e bilanciato di ben 12 vitamine e un'altissima concentrazione di vitamina B12 che, essendo ricca di cobalto, riaccende l'energia vitale e favorisce la corretta metabolizzazione del ferro.

■ **COME INTEGRATORE:** ***assumi per 7 giorni o anche per tutto il mese di maggio una o due capsule di alga Klamath mentre fai colazione con un bicchiere d'acqua.***

ritrovare la voglia di fare

AL POMERIGGIO, LA CARDIACA
Risolve scompensi e aritmie

Quando la stanchezza deriva da un'attività cardiaca alterata, che provoca attacchi di ansia, palpitazioni, aritmie, ipertensione e sensazione di avere sempre il cuore in gola, l'alleata giusta è la cardiaca (*Leonorus cardiaca*): originaria dell'Himalaya, questa pianta è nota da secoli per le sue proprietà ipotensive e leggermente sedative. Si usa per trattare ipertensione, extrasistole ventricolari e l'ipertensione favorita da situazioni di stanchezza profonda. L'estratto delle sue parti aeree è ricco di alcaloidi, flavonoidi e oli essenziali calmanti.

IN TINTURA: ***prendila a metà pomeriggio, 50 gocce diluite in un grande bicchiere d'acqua. Ti aiuterà anche a rilassarti e ad addormentarti senza fatica.***

In gocce
La tintura di cardiaca si ricava dalle foglie della pianta: è ricca di principi attivi sedativi che calmano il cuore sovraeccitato

Nardo
Portane con te una fialetta e annusane l'aroma in caso di ansia e palpitazioni

SE LO STRESS SUPERA I LIMITI
Fai subito un massaggio con l'olio di nardo

L'essenza di nardo, ***ricavata dal Nardostachys jatamansi, un'erba aromatica originaria delle regioni montuose dell'India settentrionale, ha un effetto sedativo sulle somatizzazioni nervose, soprattutto quelle a carico del cuore.*** **Versa 6 gocce di olio essenziale di nardo in un cucchiaio di olio di mandorle dolci, immergi la punta delle dita in questo unguento e alla sera fai un leggero massaggio all'interno delle braccia, partendo dalla punta del dito medio e risalendo fino a raggiungere il petto, all'altezza del cuore.**

In più, prendi Oro, Rame e Argento: ***se all'improvviso accusi un senso di oppressione al petto, come se un peso si fosse posizionato sopra il tuo cuore e gli impedisse di battere in modo regolare, prova una cura con i metalli in microdosi: ti consigliamo la sinergia di Oro-Rame-Argento, che rinvigoriscono il sistema cardiocircolatorio e migliorano la trasmissione degli impulsi nervosi.*** **Per una settimana, ogni mattina 10 minuti prima di colazione, prendi una fiala di Oro-Rame-Argento (oligoelementi) e lasciala sciogliere lentamente sotto la lingua prima di deglutire il liquido.**

Prendi il magnesio, vedrai che energia!

Scegli i cibi rimineralizzanti

E a tavola, via libera a semi e cereali grezzi

MIGLIO, PINOLI, CACAO E UVETTA SONO STRARICCHI DI MAGNESIO. MA PROVA ANCHE IL CENTRIFUGATO VERDE

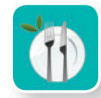
Chicchi integrali Il miglio biologico e tutti i cereali non raffinati sono preziose fonti di magnesio

DA BERE OGNI GIORNO

Il succo di sedano, mela e aneto vince la stanchezza

Abituati a bere una volta al giorno per tutto il mese di maggio un succo vegetale in cui il magnesio è presente in precentuali elevatissime insieme ad altri minerali ricostituenti; si prepara con la mela verde (ricca di pectine e zuccheri light), sedano e fragole (ottime fonti di potassio), spinaci (che apportano fibre, calcio e ferro) e aneto, ricco di magnesio ma anche di rame, zinco, vitamine C e del gruppo B, ad azione tonica e antiossidante.

■ **Fai così:** *metti nella centrifuga oppure in uno spremitore di succhi una mela verde biologica in quarti, un gambo di sedano verde (con le foglie), una manciata di spinacini, 3-4 fragole e un ciuffetto di aneto; il succo che ottieni va bevuto subito, meglio se a digiuno.*



IL MIGLIO
Sazia e fortifica i muscoli

Il miglio non contiene glutine ma ha un elevato valore rimineralizzante. Ricchissimo di silicio, fosforo e soprattutto di magnesio, copre gran parte del normale fabbisogno di minerali. Fortifica le ossa, le unghie, i capelli ma ha anche una notevole azione riequilibrante a livello dell'umore.

■ **USALO IN FIOCCHI:** *per una prima colazione ricostituente e anti stanchezza, gusta una tazza di fiocchi biologici di miglio con latte di mandorle tiepido e un cucchiaino di uvetta.*

I PINOLI
Prevengono insonnia e crampi

L'apporto di fosforo e di magnesio fa sì che il pinolo sia un importante tonico dei tessuti muscolari e neuronali e in particolare dell'epifisi, la ghiandola che produce un ormone, la melatonina, responsabile dell'induzione del sonno.

■ **COME SNACK:** *mangiane una decina al giorno per riequilibrare la funzionalità della ghiandola pineale. Aggiungili allo yogurt a merenda con un pizzico di* **cacao amaro**, *altra fonte di magnesio.*

ERBAVEN®
GAMBE SANE

4 INNOVATIVE FORMULAZIONI con Troxerutina

Ingredienti naturali utili per:

- **circolazione venosa** (Rusco)
- **funzionalità del microcircolo** (Centella, Vite rossa, Mirtillo)

- OVALETTE
- FRESH GEL
- POCKET DRINK
- CEROTTI

IN FARMACIA - PARAFARMACIA - ERBORISTERIA

ESI
Quality Since 1975
esi.it

LE RIVISTE IN EDICOLA

L'équipe di medici e psicologi del Gruppo Riza ti offre ogni mese tanti strumenti pratici per portare benessere e salute nella tua vita

Salute Naturale

Dimagrirextra

Alimentazione Naturale

Riza Psicosomatica

Dimagrire

Curarsi Mangiando

Salute Naturale Extra

Mandala Therapy

PerdiPeso

Riza Scienze

MenteCorpo

Li trovi in edicola oppure ordinali a Edizioni Riza - Tel 02/5845961

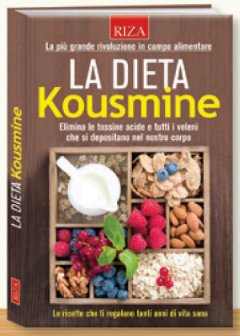
QUESTO MESE

I LIBRI

LE SOSTANZE PIÙ UTILI PER PERDERE PESO

Vitamine, minerali, fibre e principi attivi ricavati dalle piante sono potenti alleati del dimagrimento: attivano il metabolismo, spengono la fame, eliminano i cuscinetti e la ritenzione idrica.
In edicola con Dimagrire e da solo dal 20 aprile 2016

GLI ALIMENTI GIUSTI PER STARE IN SALUTE



Il metodo studiato dalla dottoressa Kousmine per evitare le malattie e mantenersi in linea: i cibi da preferire e quelli da ridurre, i menu, le ricette e il programma da seguire ogni giorno.
In edicola con Dimagrire e da solo dal 20 aprile 2016

LE VIRTÙ DELLE PIANTE RACCHIUSE NEGLI OLI

Gli oli essenziali sono un concentrato potentissimo delle proprietà dei fiori, dei semi, delle radici e delle cortecce. Nel libro la descrizione delle capacità di varie essenze e i consigli per usarle bene.
In edicola con Salute Naturale e da solo dal 26 aprile 2016

LE REGINA DEI CEREALI

L'avena è un alimento antichissimo riscoperto in età recente per le sue numerose proprietà: è ricco di vitamine e minerali, dà energia, riduce il colesterolo e la glicemia, placa l'ansia e fa dimagrire.
In edicola con Salute Naturale e da solo dal 26 aprile 2016

RIDERE FA BENE AL CORPO E ALLA PSICHE

Ridere stimola i neuroni e risana il corpo; libera dallo stress e dagli schemi rigidi; favorisce la circolazione e aumenta le autodifese; i consigli per imparare a ridere e stare meglio.
In edicola con Riza Psicosomatica e da solo dal 30 aprile 2016

TIENI LONTANO IL RISCHIO DI INFARTO E ICTUS

Tutto quello che serve sapere sul colesterolo, per mantenere sane le arterie ed evitare malattie cardiocircolatorie: come ridurne i valori con i cibi, i rimedi verdi, il movimento e le tecniche antistress.
In edicola con Riza Psicosomatica e da solo dal 30 aprile 2016

CURARSI CON I RIMEDI GEMMOTERAPICI

Nelle gemme, nei germogli e nei semi si trovano principi attivi molto potenti che stimolano la crescita dei tessuti, depurano l'organismo e aiutano a curare molti dei disturbi più comuni.
In edicola da solo dal 6 maggio 2016

L'ALLEATO DELLA LINEA E DELL'INTESTINO

È possibile sfuttare le numerose proprietà nutritive e curative dello yogurt come base per un programma dimagrante. Tutti i consigli per fare dello yogurt un minipasto equilibrato e saziante.
In edicola da solo dal 29 aprile 2016

VIA GONFIORI E GRASSO ADDOMINALE

Il segreto di una pancia piatta e tonica? Mantenere l'intestino sano e adottare una dieta che tenga sotto controllo gli zuccheri. Così puoi risolvere radicalmente il problema e ritrovare una linea perfetta.
In edicola da solo dal 5 maggio 2016

o direttamente sul sito www.riza.it (AREA SHOPPING)

BENESSERE EMOZIONALE

LA FORZA DEI FIORI AUSTRALIANI PER RITROVARE IL BUONUMORE

AUSTRALIAN BUSH FLOWER ESSENCES®

"equilibrio donna"

GOCCE, SPRAY ORALE, CREMA E VAPORIZZATORE CORPO AMBIENTE

SBALZI DI UMOR
TENSIONI E INFELICITÀ
STANCHEZZA
DIFFICOLTÀ NEI CAMBIAME
MANCANZA DI AUTOSTI

RILASSAMENTO E STABILITÀ

Equilibrio Donna è realizzata secondo le tecniche di preparazione degli estratti floreali dai seguenti fiori australiani: Billy Goat Plum, BottleBrush, Bush Fuchsia, Crowea, Five Corners, Mulla Mulla, Old Man Banksia, Peach-Flowered Tea Tree, **She Oak**

LOVE YOUR BODY
LOVE YOUR SOUL
LOVE WHO YOU ARE

www.bushflower.it - info@bushflower.it

Australian Bush Flower Essences® è un marchio distribuito da Green Remedies S.p.A.
In Farmacia, Parafarmacia ed Erboristeria

Speciale

Gli antichi rimedi della medicina cinese

Con la consulenza di Emilio Minelli, esperto di Medicina Tradizionale Cinese e medicina integrata centrata sulla persona

Per la Medicina Tradizionale Cinese, il benessere duraturo non si ottiene "forzando" l'organismo con i farmaci, ma conservando l'armonia fra i vari organi. Scopri i rimedi millenari, ma sempre efficaci, del Celeste Impero

All'interno parleremo di...

PAG. 60
I PRINCIPI TERAPEUTICI
Per non ammalarti, devi mantenere in equilibrio le "sostanze preziose" che abitano nel tuo corpo. Ecco quali sono...

PAG. 62
LE CURE PER FEGATO E CIRCOLO
Bupleurum, Angelica sinensis, reishi e zinco disintossicano i tessuti epatici e regolarizzano il battito cardiaco.

PAG. 64
LE ERBE PER I POLMONI
Astragalo, schisandra e un pizzico di peperoncino disinfettano l'apparato respiratorio e vincono tosse e mal di gola.

PAG. 66
AIUTA RENI E PANCREAS
Con Rehmannia, corniolo, zenzero e menta ripulisci e disinfiammi le vie urinarie e assimili meglio ciò che mangi.

Da ritagliare e conservare

L'equilibrio è il segreto per vivere bene e a lungo

PER EVITARE LE MALATTIE, DEVI ENTRARE IN SINTONIA CON I RITMI DELLA NATURA. E ALLORA, AFFIDATI AI CIBI, ALLE ERBE E ALLE TECNICHE CHE RIARMONIZZANO LE ENERGIE

Di solito si tende a identificare la Medicina Tradizionale Cinese con una sua tecnica particolare (l'agopuntura), e si pensa che si esaurisca in essa. Ma una convinzione del genere rischia di non farci sfruttare al meglio tutte le potenzialità insite in questa sapienza millenaria e tuttora valida. Per semplificare, diciamo che la filosofia medica cinese può essere illustrata come una piramide:

- **alla base ci sono le varie tecniche**, tra cui l'agopuntura, i massaggi e la moxibustione (una terapia caratterizzata dall'applicazione prolungata di calore con coni di artemisia su punti e meridiani tipici dell'agopuntura) che, secondo una visione olistica, **hanno lo scopo di armonizzare le energie dell'organismo rispetto a quelle del cosmo e, in particolare, rispetto alle stagioni;**

- **al secondo livello, troviamo gli strumenti che hanno la funzione di nutrire la vita**, ristabilendo un equilibrio tra gli elementi che accrescono le energie vitali e i fattori che tendono, invece, a consumarle e a esaurirle, provocando i vari malesseri, ma anche l'invecchiamento precoce e la morte. A questo livello della piramide, un ruolo di primo piano è giocato dalle indicazioni dietetiche e dalle tecniche di respirazione;

- **in cima alla piramide, infine, c'è un principio che ha rappresentato una vera e propria ossessione per la cultura cinese nel corso della sua storia millenaria: la ricerca dell'immortalità**. Un obiettivo che oggi possiamo interpretare come il tentativo di tracciare percorsi di vita che favoriscano la longevità e una vecchiaia senza disturbi.

La concezione dell'organismo

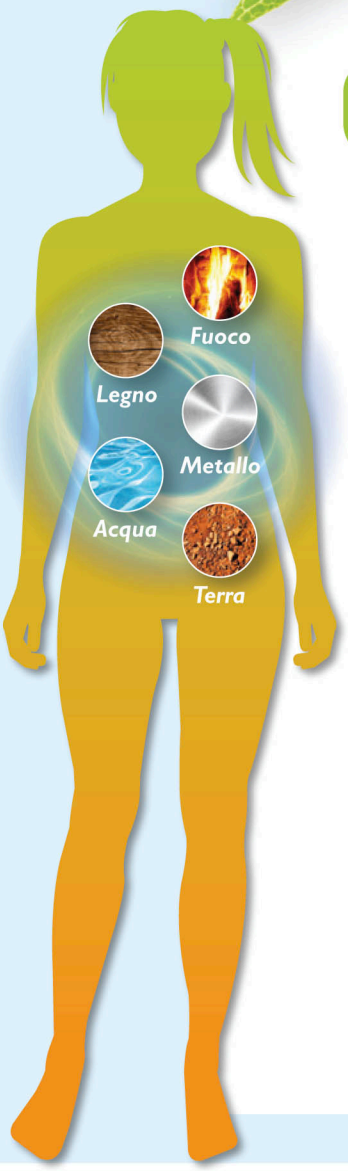
Siamo un insieme di "sostanze preziose"

La medicina cinese insegna poi che l'organismo viene influenzato da energie diverse nel corso delle quattro stagioni, ma ne prevede anche una quinta, che possiamo definire la stagione di passaggio, a sua volta dominata da un suo elemento. Quando il corpo è in sintonia con queste forze (dette anche Movimenti), non si ammala e invecchia più lentamente.

I quattro elementi sono:
- il Legno per la primavera
- il Fuoco per l'estate
- il Metallo per l'autunno
- l'Acqua per l'inverno
- la Terra per la quinta stagione

L'uomo è poi un insieme di cinque "sostanze preziose" (così come le chiamano i medici cinesi) che nutrono la sua energia vitale e possono essere influenzate dall'ambiente che lo circonda. Queste sostanze sono:

- **il Qi**, l'energia che scorre nei meridiani, sorta di canali che si irradiano in tutto il corpo;
- **il Jing,** l'essenza, che costituisce il fondamento materiale di tutta la vita dell'universo e dell'uomo. Può essere intaccato da stress, paure, eccessivo affaticamento e cattiva respirazione;
- **il sangue,** che scalda il corpo ed è sede delle "anime vegetative", e cioè della mente;
- **i liquidi,** che possono essere interni (umor vitreo, liquido spinale) ed esterni (sudore, urine, muco, lacrime e la saliva);
- **lo Shen**, e cioè lo spirito o coscienza.



Ogni stagione è collegata a un organo

Queste 5 sostanze si concentrano in 5 organi principali, chiamati organi "ministri", che corrispondono alle cinque stagioni. A ogni stagione, infatti, viene collegato un organo al quale devono essere dedicate particolari cure in quel periodo dell'anno. Avremo quindi:
- il fegato per l'elemento Legno e la primavera;
- il cuore per l'elemento Fuoco e l'estate;
- il polmone per l'elemento Metallo e l'autunno;
- il rene per l'elemento Acqua e l'inverno;
- la coppia milza-pancreas per l'elemento Terra e la quinta stagione.

Tutti questi organi sono collegati tra di loro dall'energia (Qi) che scorre lungo la fitta rete dei meridiani. Per stare in salute basterà evitare che si formino blocchi o "ingorghi" lungo questi canali energetici, utilizzando le tecniche, le erbe e i cibi capaci di conservarli puliti ed efficienti.

I disturbi si curano con farmaci imperatori e assistenti

La medicina cinese non cura mai l'organo con un solo farmaco ma con più farmaci associati tra di loro: si usa un farmaco detto* imperatore, *che ha un'azione diretta sul disturbo e protegge l'organo dall'azione debilitante dello stress, dei traumi e dell'eccesso di emotività, e un farmaco* assistente, *che ne completa l'azione e, all'occorrenza, ne mitiga eventuali effetti collaterali. Nelle prossime pagine, quindi, ti suggeriremo i rimedi imperatori più indicati per tonificare gli organi ministri. E ti spiegheremo come renderli più efficaci affiancando a ciascuno un adeguato farmaco assistente.

Bupleurum e reishi tonificano fegato e circolo

Il Legno

È la forza che rinnova i tessuti e li ripara se sono danneggiati

La tradizione medica cinese osserva che la pianta sotto l'azione del vento si piega, ma grazie alla sua elasticità ritorna sempre alla sua posizione iniziale e si sviluppa e cresce sia nei rami sia nelle radici in tutte le direzioni. Le caratteristiche del Legno sono, perciò, la capacità di dare slancio, di crescere e di essere flessibile ed elastico. Al Legno nel corpo umano corrispondono:

- l'energia del fegato, che rilancia la circolazione energetica sopita durante l'inverno e prepara il corpo alla rinascita;
- la vescica biliare, i muscoli e i tendini, l'occhio e le unghie, collegati anch'essi al fegato.

Sotto il profilo energetico, la medicina cinese riferisce al fegato anche il sapore acido, che nutre i tessuti epatici, li depura e disinfiamma.

Bupleurum e Angelica sinensis sostengono la ghiandola epatica

■ Per contrastare l'affaticamento epatico, per rigenerare i tessuti del fegato e purificare la bile, come farmaco imperatore si usa **Bupleurum sinensis:** questo antico rimedio orientale migliora la digestione, illumina lo sguardo (che i disturbi del fegato rendono opaco e spento) e fortifica i muscoli, le unghie e i capelli; *si assume in compresse di estratto secco da 500 mg, prima di colazione e prima di cena, per un mese. Sempre con un grande bicchiere d'acqua.*

■ Se la costipazione epatica provoca anche crampi al torace, dismenorrea, dolori intestinali e ipercolesterolemia, *a Bupleurum si associa come farmaco assistente l'**Angelica sinensis** in estratto secco da 100 mg in compresse, 2-3 volte al dì prima dei pasti.*

L'estratto di Angelica sinensis spesso si trova già combinato con il Bupleurum, in pratiche compresse deglutibili

Limone

L'acqua acidulata purifica i succhi biliari

Grazie al suo sapore acido (e alla sua azione alcalinizzante), il succo di limone da bere diluito in acqua drena la bile e riesce a dissolvere la stanchezza che è spesso il risultato di un fegato intossicato.

Il fuoco

Quando è in eccesso, può alzare la pressione

L'estate è correlata all'elemento Fuoco, che scalda, illumina e ci spinge verso l'alto, vicino al sole. Il Fuoco governa il cuore, l'organo-ministro che diffonde la vita in tutto l'organismo; al cuore sono collegati i vasi sanguigni e l'intestino tenue. Il sapore che nutre e pacifica il cuore è l'amaro.

Ganoderma e zinco potenziano le difese

- Per sostenere le funzioni del cuore, è ottimo il **Ganoderma lucidum (o reishi)**: oltre ad avere un'azione ricostituente, questo fungo regola il battito, abbassa la pressione e rigenera il sangue. È indicato se l'astenia è causata da un cattivo funzionamento del cuore. *Si assume in compresse: 1-2 al dì, la mattina a colazione, per un mese.*

- Il ganoderma è più efficace se lo abbini allo **zinco:** è un minerale antiage che rafforza le pareti cardiache, stimola la crescita del collagene e potenzia le difese. *Assumine una compressa con quella di ganoderma.*

Gluten Free - No Ogm - Kosher - Raw - Vegan

BAOBAB AESSERE

FIBRE SOLUBILI INSOLUBILI

VITAMINA C

SALI MINERALI

FERRO

CALCIO

TUTTI I BENEFICI DI QUESTA FANTASTICA

POLPA BIO

SONO IL CUORE DEL NOSTRO BAOBAB

RACCOLTO A MANO, DISIDRATATO NATURALMENTE, SENZA CONSERVANTI

vegan OK

NO OGM

Senza Glutine

FACEBOOK.COM/AESSERE

AESSERE SRL - INFO@AESSERE.IT - 0461 950424

Rinforza i polmoni con **astragalo** e **schisandra**

Astragalo
Le sue radici contengono sostanze disinfettanti

Il metallo

Governa i processi di disintossicazione

Al metallo è connessa un'idea di purificazione tramite l'eliminazione delle scorie: la sua stagione è l'autunno, quando la natura si spoglia dai residui dell'estate. Al Metallo corrispondono il polmone, che depura e diffonde il respiro nel corpo, l'intestino crasso, pelle e peli, il naso. Il sapore piccante nutre il polmone e disinfetta anche gola e bronchi.

Astragalo e schisandra per respirare meglio

Per prevenire le principali patologie a carico del sistema respiratorio è indicato come farmaco imperatore l'**astragalo:** le sue radici contengono sostanze disinfettanti e immunostimolanti che lo rendono indicato anche per trattare alcuni linfomi e alcuni tipi di leucemie. L'astragalo è il migliore alleato quando soffri di tosse, dispnea (respiro corto), se ti mancano le forze e hai i capelli deboli e la pelle diafana, come se non ricevesse abbastanza ossigeno. *L'astragalo si assume in compresse: 1-2 al dì, a colazione e a pranzo, per un mese.*

Un valido farmaco assistente per supportare l'azione terapeutica dell'astragalo è la **schisandra:** è energizzante, antinfiammatoria e agisce su bronchi e polmoni; *assumila come estratto secco in compresse da 300 mg. Prendine 1-2 al giorno, prima dei pasti, per cicli di 1-2 mesi. Non superare la dose indicata.*

Il peperoncino riduce le secrezioni

Visto che il polmone gradisce il sapore piccante, basta un cucchiaino da tè al giorno di peperoncino in polvere aggiunto a zuppe, riso, ragù vegetali e pesce, per fare scorta della giusta dose quotidiana di antiossidanti "speziati".

Stress e stanchezza?

Non basta un integratore qualunque, scegli Immun'Âge®

Quando la sensazione di stress e stanchezza fisica e mentale è prolungata, persistente e debilitante, la nostra capacità di concentrazione e l'efficienza psico-fisica si riducono, pregiudicando il nostro benessere e influendo negativamente sulla qualità della vita.

Lo stress ossidativo, generato da un eccesso di radicali liberi, aumenta questi disturbi e indebolisce le naturali difese del sistema immunitario. **Cosa fare? 3 esperti autorevoli suggeriscono come mantenersi ogni giorno attivi ed efficienti, proteggendosi efficacemente.**

"Dobbiamo contrastare efficacemente lo stress ossidativo che il nostro organismo non riesce a combattere da solo" afferma il **professor Luc Montagnier**, Immunologo e premio Nobel per la Medicina 2008. *"Per sostenere il sistema immunitario, naturale difesa del nostro organismo, suggerisco di assumere degli integratori, in particolare quelli a base di papaya fermentata, una potentissima corazza per contrastare lo stress ossidativo. Esiste un solo processo di bio-fermentazione che garantisce all'estratto di papaya l'efficacia antiossidante e immunomodulante, Immun'Âge® - FPP® è l'unico prodotto al mondo ottenuto con questo processo e scientificamente testato".*

"La papaya bio-fermentata di Immun'Âge® è una sorta di arma contro lo stress ossidativo, causa dell'aumento di spossatezza e senso di fatica" sostiene il **dottor Dominique Belpomme**, Professore, Oncologo, Responsabile dell'European Cancer and Environment Research Institute di Bruxelles. *"Contrastarlo significa contribuire a ridurre l'azione negativa dell'eccesso di radicali liberi; lo stress ossidativo è alla base dell'invecchiamento di cellule e tessuti e può portare ad alterazioni precoci come riduzione della memoria e della concentrazione, disturbi del sonno, invecchiamento della pelle, riduzione delle difese immunitarie, stress. Possiamo rafforzare il nostro organismo con integratori antiossidanti come Immun'Âge®, a base di papaya bio-fermentata che sostiene le naturali difese dell'organismo".*

"Immun'Âge® può essere usato da tutte le persone che sono sotto stress; lo stress, infatti, determina dei disturbi oggettivamente verificabili a livello di tanti tipi di tessuti" afferma il **dottor Fausto Bellabona**, Medico Chirurgo, Direttore Scientifico SIMF Farmacisti, *"e Immun'Âge® contribuisce a riparare questi danni coadiuvando il nostro organismo e le difese immunitarie. La diversità di questo integratore, rispetto ad altri a base di papaya fermentata, sta nella sua brevettata modalità di produzione, infatti, il processo di bio-fermentazione di Immun'Âge® crea le condizioni favorevoli affinchè il nostro organismo possa contrastare lo stress ossidativo."*

Contrastare stanchezza e stress psico-fisico in modo naturale è possibile con Immun'Âge®, studiato da scienziati e ricercatori di fama internazionale e oggetto di rigorosi studi clinici internazionali.

Guarda le interviste su immunage.it

Immun'Âge®

A base di FPP®, contrasta lo stress ossidativo e sostiene le naturali difese dell'organismo

SCIENTIFICAMENTE TESTATO

Immun'Âge®: mantieniti giovane e sostieni il tuo capitale salute.

A PARTIRE DA 24,90€

IN FARMACIA E PARAFARMACIA

un-usual.it

Giro d'Italia SPONSOR UFFICIALE 2016

Per maggiori informazioni e per ricevere un campione di prodotto

Numero Verde 800-203678

Da Lunedì a Venerdì ore 14.00 - 17.00 consumer@named.it

named.it
capitalesalute.it
immunage.it

Osato research institute

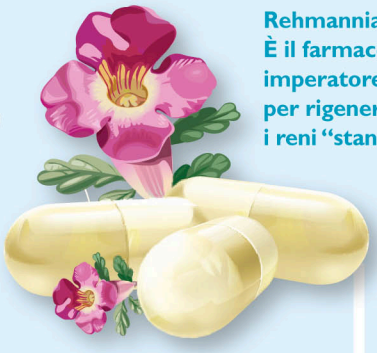
Dove la Natura incontra la Scienza

NAMED® NATURAL MEDICINE

Riattiva **reni** e **pancreas** grazie a corniolo e zenzero

L'Acqua

Filtra le tossine e fluidifica il metabolismo



Rehmannia
È il farmaco imperatore per rigenerare i reni "stanchi"

L'Acqua è collegata all'inverno e al rene e, in subordine alla vescica. Il rene è l'organo che filtra le scorie ed è la sede delle energie più mobili e fluide. Da un rene sano dipendono l'elasticità delle articolazioni, la buona funzionalità delle orecchie e la resistenza alla fatica; al rene è associato il sapore dell'acqua salata.

Rehmannia e corniolo disperdono l'eccesso di calore interno

- Come farmaco imperatore per il rene è utile la **Rehmannia glutinosa**, un riequilibrante dell'energia e, in particolare, delle forze del Femminile; si usa in menopausa contro vampate, insonnia e irritabilità. *La Rehmannia si usa in compresse da 160 mg di principio attivo: 2 al dì, mattina e sera a digiuno, con acqua.*
- Se soffri di frequenti sudorazioni oppure sudi troppo poco, se hai i piedi caldi, la bocca riarsa e le labbra secche, come farmaco assistente associa alla Rehmannia l'estratto di **Cornus officinalis** (il corniolo): *puoi trovare i due rimedi già combinati tra di loro (1-2 compresse al dì, a digiuno).*

La Terra

È il centro di tutte le trasformazioni

L'elemento Terra, o "quinta stagione", è la fase tra una stagione e l'altra che assecon-da il cambio del clima. In questi momenti dell'anno occorre sostenere la milza e il pancreas, incaricati di trasformare i cibi in energia. A milza e pancreas sono collegati i muscoli e il connettivo, la bocca e le labbra; il sapore di riferimento è il dolce.

Usa lo zenzero anche in cucina, grattugiato su contorni, zuppe e aggiunto agli infusi

Zenzero e menta stabilizzano la glicemia

- Il farmaco imperatore per milza e pancreas è lo **zenzero:** la sua radice è ipoglicemizzante e facilita la metabolizzazione degli alimenti, in particolare dei carboidrati. *Si assume in estratto secco (una capsula al dì da 300 mg) o in infuso (2-3 tazze al giorno).*
- Puoi supportare le funzioni dello zenzero con un farmaco assistente: è la **menta** in estratto secco, 14 mg di principio attivo per compressa, per 2-3 volte al giorno dopo i pasti.

Lepo
BIOLIFT
FONDOTINTA
effetto seconda pelle
con acido ialuronico,
cellule meristematiche di gardenia
e burro di karité
BIO MAKE-UP
ECO CERT
ORGANIC COSMETIC
NICKEL TESTED
VEGAN OK
Fondotinta ad effetto liftante e riempitivo, formulato esclusivamente con ingredienti naturali e biologici dalle proprietà nutrienti ed anti-età. La sua particolare texture morbida, elastica e dal colore modulabile si fissa come una seconda pelle per molte ore, regalando un aspetto uniforme, vellutato con un finish naturale e mat. Apporta un istantaneo effetto tensore al viso, il quale apparirà immediatamente più disteso, tonico e levigato.
98,497% del totale degli ingredienti sono di origine naturale
10,269% del totale degli ingredienti sono prodotti da agricoltura biologica
COSMETICO NATURALE E BIOLOGICO certificato da Ecocert Greenlife
secondo il disciplinare Ecocert disponibile su http://cosmetics.ecocert.com
Pedrini Cosmetici Srl www.lepo.it
Lepo
BIO MAKE-UP
BIOLIFT FOUNDATION
FONDOTINTA
effetto seconda pelle
15
Lepo
BIO MAKE-UP
BIOLIFT FOUNDATION
FONDOTINTA
effetto seconda pelle
con acido ialuronico,
cellule meristematiche di gardenia
e burro di karité
Perfezionante
Levigante
Con attivi antietà
MAKE-UP BIOLOGICO CERTIFICATO
30 ml
1.01 fl.oz.

Grande novità!
In tutte le edicole

Dimagrirextra: uno strumento di benessere utile e pratico che ti aiuta a dimagrire e mantenerti in linea anche dopo i 40 anni!

Alimentazione naturale

Ogni mese gli esperti di *Salute Naturale* selezionano per te i cibi, le bevande e le piante commestibili che nutrono il tuo benessere

L'alimento del mese

PAG. 70

Una tazzina di caffè bio ringiovanisce le cellule

Questa bevanda è un buon tonico cardiaco ed epatico ma è anche una straordinaria fonte di antiossidanti. Ma solo se non aggiungi lo zucchero...

L'orto sul balcone

PAG. 72

La rosa canina cura tutte le infezioni

Usa i petali nelle insalate e nei risotti, e con le bacche prepara infusi ricchi di vitamina C, ad azione antibiotica e immunostimolante.

Il menu di maggio

PAG. 74

E per oggi... mangia verde!

Non ti senti mai in forma e ti ammali spesso? Forse il tuo organismo è appesantito da un eccesso di grassi e proteine animali. Eliminali con il nostro menu veg ricostituente e detox. Basta seguirlo per 1-2 giorni alla settimana...

Il caffè mantiene

I MIGLIORI SONO I CHICCHI BIO, CIOÈ NON TRATTATI CON SOLVENTI CHIMICI. SOLO COSÌ LA PROFUMATA BEVANDA PREVIENE LE PATOLOGIE DEGENERATIVE

■ *di Giordana Ruatasio,* naturopata del Centro Danae (Alba)

Macinato al momento
I chicchi di caffè andrebbero macinati al momento: così non si disperdono i suoi preziosi antiossidanti

Appartiene alla gamma dei cosiddetti *longevity food,* quegli alimenti che, grazie ai fitonutrienti che contengono, sono in grado di rallentare i processi di decadimento dei tessuti. Ma per essere una bevanda antiage, il caffè deve essere biologico e naturale, lavorato cioè senza l'utilizzo di solventi chimici: solo così si mantengono intatti i suoi "composti fenolici", una famiglia di antiossidanti che stimolano il sistema immunitario e proteggono il Dna dall'attacco dei radicali liberi. Ecco perché il caffè assunto nelle giuste dosi (2-3 tazzine al giorno) sarebbe in grado di prevenire le malattie tipiche dell'invecchiamento, come il Parkinson, e di sostenere l'attività del cuore.

Sceglilo del tipo Arabica e Robusta

In commercio oggi si trovano caffè ottenuti da varie miscele, mixate tra di loro per ottenere un equilibrio di sapori e un rapporto qualità-prezzo competitivo sul mercato. Le miscele ottenute da monocoltura - l'Arabica e la Robusta - sono però quelle più rinomate, ancora meglio se ottenute da coltivazioni biologiche, che devono essere certificate in etichetta. L'Arabica è la miscela più pregiata: dal sapore dolce e armonioso, presenta alcune

2-3 tazzine al dì
È questa la dose corretta per sfruttare l'azione antiage del caffè. Non aggiungere zucchero, altrimenti il caffè crea infiammazione

giovani le cellule

variabili come gusto, aroma, e contenuto di caffeina, che dipendono dal clima e dal terreno in cui viene coltivata la pianta. I metodi di coltivazione "intensivi" prevedono disboscamenti e defogliazioni (per aumentare la quantità dei chicchi) e l'utilizzo di fitofarmaci. Nelle piantagioni dove si coltiva il caffè bio, invece, si utilizzano come insetticidi altri insetti predatori oppure sostanze d'origine minerale e vegetale, e i fertilizzanti sono tutti di origine organica. Così il chicco che si ottiene risulta più resistente ai parassiti, più integro, più sano e più saporito.

L'aroma cambia in base alla zona

Di solito i caffè biologici appartengono a una sola coltura (ad esempio Arabica 100%) con alcune varianti che dipendono dall'area di coltivazione. Infatti, come il vino assorbe le caratteristiche del terreno nel quale la vite cresce, anche il caffè assume specifiche connotazioni aromatiche da zona a zona. Le qualità più rinomate sono la Bourbon, una miscela delicata che ricorda la nocciola (originaria del Messico), la Sidamo, dal gusto avvolgente con note floreali (che arriva dall'Etiopia), la Mandheling, dall'aroma deciso (proveniente da Sumatra, Indonesia) e l'Arabica del Brasile, che ricorda il cioccolato. ■

A chiusura ermetica
Un vaso di vetro con il tappo a vite è l'ideale per conservare il caffè macinato: meglio tenerlo in dispensa, caldo e luce danneggiano l'aroma

Tutti i consigli per un caffè più sano

■ **La cosa migliore è acquistare i grani di caffè nelle torrefazioni o nei negozi di alimenti biologici, e macinarli al momento. L'aroma sarà più persistente e le sostanze volatili che rimangono nella tazzina (sono anch'esse dei potenti antiossidanti), saranno maggiori.**

■ **Se invece si opta per un caffè già macinato, la tecnica migliore per la conservazione è il barattolo di vetro (oppure anche metallico) dotato di un coperchio a chiusura ermetica: in questo modo l'aroma viene mantenuto intatto, insieme a tutto il contenuto di antiossidanti del caffè.**

■ **Fra tutti i tipi di caffè, l'espresso del bar è quello che contiene minore quantità di caffeina rispetto a quello della moka e soprattutto rispetto al caffè americano; si tratta però di un caffè "concentrato", di cui è bene non abusare.**

■ **Quando si utilizza la moka, bisogna ricordarsi di toglierla dal fuoco non appena il caffè inizia a "gorgogliare": se lo lasciamo bollire troppo, infatti, potrebbe liberare diperteni, sostanze lipidiche che aumentano il colesterolo nel sangue.**

Niente zucchero, meglio il latte di mandorle

Il caffè appartiene alla categoria degli alimenti acidificanti: per questo motivo non si deve eccedere nel suo consumo e, soprattutto, bisognerebbe evitare di zuccherarlo, in quanto i dolcificanti abbassano ulteriormente il pH fisiologico, causando infiammazione. In alternativa allo zucchero, meglio aggiungere un po' di latte di mandorle oppure di riso.

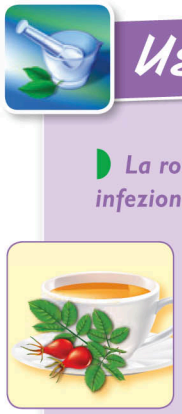
La rosa canina sconfigge le infezioni

IN CUCINA SI USANO I PETALI MA SOPRATTUTTO LE BACCHE, GENEROSO SCRIGNO DI VITAMINA C

a cura di Sarah Barberis

Per gli ex fumatori
La nicotina impedisce il corretto assorbimento della vitamina C: per reintegrarla, basta bere ogni giorno 2 tazze di infuso di rosa canina

È una delle piante magiche del Calendimaggio, l'antica festa pagana che accompagna il lento transito della Natura dalla tarda primavera verso l'estate. Ma tra i vari tipi di rosa - il fiore simbolo di questo mese - la rosa canina è di sicuro una delle più generose: durante il suo periodo vegetativo, infatti, non ci offre soltanto un'abbondanza di corolle bianche, rosa o fucsia dal profumo sottile ma, con l'arrivo della stagione fredda, si riempie di allegre bacche rosse di forma ovoidale, chiamate cinorrodi, note per la loro azione disinfettante e immunostimolante: si è infatti calcolato che un etto di bacche contiene la stessa vitamina C presente in un chilo di agrumi. Pianta rustica e resistente che cresce allo stato selvatico negli ambienti di collina e di montagna ma vegeta bene an-



Usala così

La rosa canina aiuta a combattere le infezioni, in particolare quelle delle vie urinarie: per un'azione disinfettante, fai bollire per 5 minuti 250 ml di acqua con la scorza di un limone bio, 3 cm di radice di zenzero e 6 bacche di rosa canina, filtra e bevi, con poco miele.

Cinorrodi

Raccogli 500 g di cinorrodi, mettili in una pentola con 350 ml di acqua e 200 g di miele grezzo, fai bollire per 10 minuti e unisci il succo e la scorza grattugiata di un cedro (o di un limone) e 3 chiodi di garofano; mescola finché la marmellata non si addensa, e poi invasala.

Come curarla

VUOLE UN VASO CAPIENTE

La rosa canina ama la mezz'ombra. Le serve un vaso capace, alto almeno 40-50 cm, perché ha radici lunghe e robuste, che si propagano in profondità. Il terriccio dev'essere ben drenato. Può anche essere usata come rampicante, addossandola a una parete del terrazzo o a una grata.

L'ANNAFFIATURA

Durante la stagione calda la rosa canina non va bagnata troppo, perché teme i marciumi. L'annaffiatura va fatta la sera, dopo il tramonto: la pianta gradisce anche l'acqua nebulizzata direttamente sulle foglie, con uno spruzzatore.

LA RACCOLTA

I cinorrodi, ovvero i falsi frutti rossi della rosa canina, si raccolgono in tardo autunno. Si tagliano con l'aiuto delle forbicine e si possono usare freschi o essiccati. Tra febbraio e l'inizio di marzo la rosa va potata, per favorire la nuova vegetazione.

che in vaso, la rosa canina era già nota come rimedio ricostituente agli Assiri, ai Greci e ai Romani: Plinio il Vecchio suggeriva l'uso di un decotto delle sue radici per curare la rabbia trasmessa dal morso degli animali, e da qui discende il nome dato più tardi alla rosa da Linneo; le piccole spine che ricoprono i suoi fusti ricordano infatti i denti dei cani che, graffiando la pelle, trasmettono la malattia.
La rosa canina inizia a fiorire a maggio inoltrato e prosegue per tutta la stagione calda: in primavera i suoi petali freschi si possono aggiungere alle insalate e ai risotti o si fanno essiccare all'ombra per comporre profumatissimi pot-pourri, da racchiudere in un sacchetto di tela con poche gocce di essenza di rosa e da riporre negli armadi, contro le tarme e i cattivi odori.

BIOPLOSE MIRTILLO. FONTE DI BENEFICI NATURALI.

A PURE DRINK EXPERIENCE!

Il nettare BioPlose Mirtillo conserva tutte le proprietà naturali del mirtillo, frutto ricco di antiossidanti che **fa bene alla pelle, alla circolazione e alla vista**, e trae la sua nota di dolcezza dal **succo d'uva da concentrato**. Tutti i succhi e i nettari BioPlose sono composti da **frutta 100% biologica** e sono disponibili anche nei gusti Pera, Pesca, Ananas, Arancia-Carota, Mela, Albicocca, Arancia, Pompelmo, Melagrana, Tè Verde, Tè al Limone e Tè alla Pesca.

bio PLOSE

Oggi mangia verde:

ELIMINA LA CARNE PER 1-2 GIORNI ALLA SETTIMANA: SE TOGLI I GRASSI E LE PROTEINE ANIMALI, RINGIOVANISCI ORGANI E TESSUTI

Se in questo periodo dell'anno senti il corpo gonfio e appesantito e non riesci a liberarti di quel sottofondo di stanchezza che toglie energia alle tue giornate, la colpa potrebbe essere di un eccesso di scorie acide che intossicano l'organismo. Per eliminare questi scarti metabolici, che spesso sono favoriti da una dieta ricca di cibi animali, perché non provi un regime vegano anche solo per uno o due giorni alla settimana? Anche chi non sposa in maniera permanente lo stile alimentare veg può godere dei benefici di questa dieta, che elimina non solo carne, pesce e crostacei, ma tutti i prodotti di origine animale (latte, formaggi, burro e altri derivati, uova, miele). Se a lungo andare questo tipo di alimentazione richiede delle integrazioni per evitare carenze nutrizionali, molti esperti concordano sul fatto che adottata saltuariamente la dieta veg aiuti a ripulire l'intestino e a ridurre zuccheri e grassi accumulati nel fegato e nel sangue, contrastando quindi anche ipertensione e colesterolo alto.

Abbassi anche il colesterolo

I benefici di una "pausa" vegana derivano soprattutto dall'assenza dei grassi saturi (che si riversano nel sangue) e dall'esclusione, sia pur temporanea, delle proteine della carne rossa e, allo stesso tempo, dalla maggiore presenza di fibre, vitamine, antiossidanti, sali minerali e aminoacidi vegetali. Volendo, puoi anche integrare nel programma degli alimenti arricchiti con calcio e vitamina B12: scegli latti vegetali (ottimo quello di mandorle) e cereali. ■

COSA METTERE IN DISPENSA QUESTO MESE

• Latte di mandorle • semi di chia • frutti di bosco • quinoa • tofu • succo di mela bio • curcuma • seitan • cannella • zucchine • basilico • prezzemolo • menta • pasta integrale • spinaci • mele • carote • ravanelli • banane • batate • salsa guacamole • semi di girasole.

dreni tutte le scorie

Semi di chia

La colazione

Il chia-pudding riattiva lo stomaco e rinsalda le ossa

- **Pudding con latte di mandorle e semi di chia.**
- **Frutti di bosco.**

Inizia la giornata in dolcezza con un pudding ai semi di chia: sono formidabili fonti di proteine, calcio, vitamine e Omega 3. Basta versare in un contenitore di vetro 200 ml di latte di mandorla e 30 g di semi di chia. Se vuoi puoi aggiungere anche cannella, vaniglia o sciroppo d'acero. Lascia riposare per un'ora: visto che i semi di chia assorbono i liquidi, il pudding raggiungerà una consistenza densa e cremosa. Gustalo con i frutti di bosco.

Chia-pudding

PERCHÉ TI FA BENE

- **I semi di chia ripuliscono l'apparato gastrointestinale dalle scorie, prevengono la stipsi e abbassano il colesterolo.**
- **Il latte di mandorle, naturalmente dolce, ricco di vitamine antiossidanti, favorisce il buon funzionamento dell'intestino.**

Lo spuntino

Il frullato di spinaci rivitalizza la pelle

- **Una manciata di spinaci**
- **2 carote**
- **qualche foglia di menta**
- **un gambo di sedano verde**
- **un bicchiere di succo di mela.**

La carica vitaminica e antiossidante degli ingredienti di questo frullato, uno spuntino fresco e salutare, ti aiuta a rinforzare la risposta del sistema immunitario. Frulla una manciata di spinaci freschi, due carote, qualche foglia di menta, un gambo di sedano e un bicchiere di succo di mela bio. Se vuoi, aggiungi dei cubetti di ghiaccio.

Spinaci

PERCHÉ TI FA BENE

- **Gli spinaci contengono vitamine C, K ed E, manganese, ferro, zinco e selenio: combattono aterosclerosi e ipertensione. Grazie alla vitamina A, gli spinaci e le carote eliminano le infiammazioni della pelle e la rendono luminosa e sana.**

Con le proteine vegetali rinforzi i muscoli e aumenti la massa magra

Il pranzo

Così stimoli il metabolismo e non ti appesantisci

- **Inizia con una piccola porzione di pasta integrale con pomodorini, semi di girasole e olive nere.**
- **Poi porta in tavola gli hamburger di quinoa e zucchine.**
- **Concludi con una macedonia di fragole.**

Quinoa e tofu

PERCHÉ TI FA BENE

- **La quinoa, fonte di proteine e magnesio, è antinfiammatoria e stimola il metabolismo.**
- **Il tofu è un ottimo sostituto della carne: è saziante, aiuta la digestione e protegge cuore e circolazione.**

Hamburger di quinoa

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

• 300 g di quinoa • 250 g di tofu • basilico • 2-3 zucchine di media grandezza • menta • prezzemolo • mezza cipolla • sale • pepe • olio extravergine di oliva.

PREPARAZIONE

Fai un soffritto di cipolla e prezzemolo. Poi aggiungi le zucchine a cubetti e cuoci a fiamma media con il coperchio. A parte lava la quinoa e poi falla bollire secondo i tempi indicati sulla confezione. Quando le zucchine sono morbide, mettile nel frullatore insieme al tofu, al basilico e alla menta. Aggiusta di sale e pepe. Amalgama con la quinoa e modella dei piccoli hamburger. Scalda una padella con un filo di olio d'oliva e cuoci gli hamburger finché non saranno leggermente dorati.

La merenda

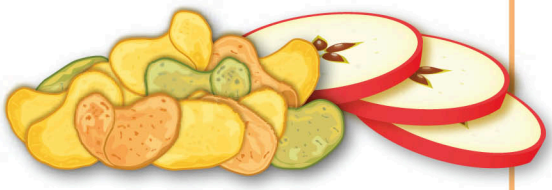
Frutta e verdura croccanti per fare il pieno di enzimi e minerali

- **Una decina di chips vegetali (da preparare in casa).**
- **Un cucchiaio di salsa guacamole.**

Per preparare le chips, basta sbucciare e tagliare a fettine con un pelapatate frutta e verdura a piacere: puoi usare carote, zucchine, ravanelli, mele o banane (a rondelle). Cospargi la frutta con succo di limone e la verdura con un mix di olio e sale e metti in forno già caldo a 150 °C per 45 minuti.

PERCHÉ TI FANNO BENE

- **Le chips veg sono un'ottima alternativa alle patatine fritte: altrettanto golose ma più sane, leggere e ricche delle benefiche proprietà antiossidanti degli ortaggi.**



Chips di frutta e verdura

La cena

Via i radicali liberi che danneggiano vene e neuroni

- **Inizia con una vellutata fredda di piselli.**
- **Prosegui con seitan alla curcuma accompagnato da una porzione di broccoli al vapore e ceci.**
- **Concludi con una mousse vegana di mele e cacao.**

PERCHÉ TI FA BENE

- **La curcuma rallenta l'invecchiamento dei neuroni. Se la abbini con il pepe nero ne potenzi l'assimilazione.**
- **Il seitan è una buona fonte di proteine vegetali e un alleato del cuore e dei vasi sanguigni.**

Curcuma

Seitan alla curcuma

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

• 300 g di seitan • 4 cucchiaini di curcuma • un cucchiaino di pepe nero • vino bianco • sale • olio extravergine di oliva • scalogno.

PREPARAZIONE

Taglia a cubetti il seitan, come se fosse uno spezzatino. Mettilo in una padella capiente in cui avrai già fatto scaldare un filo di olio extravergine d'oliva, scalogno tritato e un goccio d'acqua. Lascia il seitan sul fuoco per 5 minuti, girandolo spesso. Poi aggiungi la curcuma, il pepe nero e vino bianco quanto basta a coprire il tutto. Mescola e cuoci con il coperchio a fiamma bassa fin quando il vino non si sarà assorbito.

Resource Confidence

Autostima e Fiducia

Evoca le Tue Risorse per un'Autostima da Favola!

La formula specifica di fiori di Bach per evocare le proprie innate risorse quando si desidera

Autostima e Fiducia in se stessi

Scopri anche:

Resource GoodNight — Sonno Sereno

Resource Harmony — Armonia Femminile

Resource Remedy — Relax no Stress

Resource EnerJoy — Energia e Vitalità

Il nostro laboratorio è a Impatto Zero®

PREPARATI CON ACQUA SUPERCOERENTE METODOLOGIA WHITE HOLOGRAPHIC BIORESONANCE

GUNA terapie d'avanguardia
GUNA S.p.a. - Milano
www.guna.it

CON BRANDY DA COLTIVAZIONE BIOLOGICA

GUNA segnala il Centralino della Salute AMICI
Numero Verde 800.385014
per conoscere medici o farmacie di riferimento competenti nelle Medicine Complementari

Il nuovo mensile RIZA

DIVENTA NUTRIZIONISTA DI TE STESSO con *Alimentazione Naturale*

In ogni numero:

Rigenerati con i cibi del mese
A ogni organo il suo alimento perfetto. Così riequilibri tutto il corpo e migliori la tua salute

A scuola di alimentazione
Lezioni pratiche per imparare a comporre piatti equilibrati con tutti i nutrienti necessari al tuo organismo

Cultura e nutrizione
Le nuove scoperte, la scelta dei cibi sicuri, i miti da sfatare: tutto quello che devi sapere per alimentarti in modo sano

Alimentazione Naturale, la bussola della tua salute a tavola ti regala una vita più sana e più lunga

IN TUTTE LE EDICOLE

La cosmesi naturale

I nostri specialisti ti offrono ogni mese tanti programmi naturali su misura per prevenire e risolvere tutti gli inestetismi cutanei

Cure verdi per la pelle

PAG. 80 **Via le macchie al naturale!** Maschere di frutti acidi e verdure ricche di enzimi schiarenti attenuano l'iperpigmentazione.

Vincere la cellulite

PAG. 82 **Gli oli vegetali rassodanti** Di noce e d'argan, di lino, sandalo e d'oliva, ecco gli unguenti che sgonfiano, levigano e rassodano.

I consigli antiage

PAG. 86 **Segreti di bellezza all'inglese** Dalle verdi terre d'Oltremanica, fiori di iperico e biancospino, orzo e sali di Epsom contro le rughe.

Cure verdi per la pelle

Elimina le macchie

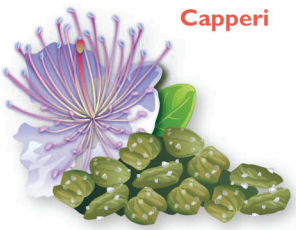
I MIGLIORI ALLEATI SONO I FRUTTI ACIDULI E GLI ORTAGGI RICCHI DI ENZIMI. MA ANCHE BACCHE E FIORI HANNO UN EFFETTO SCHIARENTE

di Gabriella Cataldo, estetista e beauty trainer

Le macchie della pelle sono da sempre le grandi nemiche della bellezza. Oggi, però, il problema è diventato ancora più serio e riguarda tutte le età, non solo il periodo del post menopausa. I nemici sono sempre gli stessi: i raggi UVA e UVB, catalizzatori che intervengono in tutte le alterazioni della melanina, qualsiasi ne sia la causa. Esagerate esposizione agli UV senza tener conto delle proprie caratteristiche cutanee, fotosensibilizzazione causata da alcuni farmaci (soprattutto gli ormoni), gravidanza, menopausa, principi attivi cosmetici troppo aggressivi: sono molti i fattori che concorrono a macchiare la pelle. Ma la realtà è sempre una: bisogna proteggersi in maniera adeguata dall'azione "scurente" del sole. Se la tua pelle tende a macchiarsi facilmente, soprattutto durante la bella stagione utilizza una crema giorno o un make-up che abbia il fattore di protezione anti UV anche se non ti esponi al sole e il cielo è grigio perché i raggi UVA, quelli che danneggiano in profondità, colpiscono sempre, anche in città.

Oltre a questo, puoi schiarire le iperpigmentazioni seguendo alcune semplici regole, cominciando già a maggio, e dunque un mese prima dell'esposizione al sole. Ecco cosa fare.

- Aumenta il consumo di verdura e frutta di stagione, verde, arancione e gialla: apportano clorifilla e antiossidanti.


Capperi

Uva ursina

Camomilla

Achillea

Gli estratti per una cute luminosa e compatta

I CAPPERI *contengono acido ellagico, un principio attivo dalle buone capacità schiarenti. Si usano quelli in salamoia, si frullano con olio di soia e si massaggiano come scrub.*

I FLAVONOIDI *ricavati da* **LIQUIRIZIA** *o* **CAMOMILLA** *rallentano l'attività dei melanociti; l'infuso delle due erbe si applica come tonico sulla pelle pulita.*

L'ARBUTINA *è una sostanza che si estrae dal* **CORBEZZOLO** *e dall'***UVA URSINA**. *Ho un potente effetto sbiancante e si applica attraverso creme che la contengono.*

L'ACHILLEA MILLEFOGLIE *protegge la pelle contro le sollecitazioni dei raggi UV. Usa il suo decotto come tonico o richiedi in farmacia una crema a base di questa pianta.*

al naturale!

Kiwi e cetrioli
Trasferiscono alla pelle il loro contenuto d'acqua e vitamina C e la ripuliscono in profondità

■ Pulisci spesso la pelle con scrub, creme nutrienti e idratanti che la rendano più morbida, nutrita e ben ossigenata: una pelle secca e disidratata si macchia più facilmente.

Il segreto? Asportare le cellule morte

La cosa migliore da fare è cercare di prevenire le macchie. Ma è possibile ottenere qualche buon risultato anche agendo sugli inestetismi già presenti: i peeling enzimatici e gli scrub garantiscono una profonda pulitura dello strato corneo, dove l'accumulo di cellule scure, vecchie e aggregate aumenta la pigmentazione della macchia.
Inoltre l'assottigliamento e l'idratazione dello strato superficiale favorisce un maggior assorbimento delle sostanze benefiche indispensabili. Se vuoi provare, qui accanto trovi le indicazioni per un efficace programma anti macchia. ■

ECCO CHE COSA FARE 2 VOLTE LA SETTIMANA

■ Lo scrub
Ripristina le riserve d'acqua

Alla polpa di mezzo cetriolo (piccolo) e mezzo kiwi, appena frullati, aggiungi un cucchiaio di farina di soia, un cucchiaio di yogurt greco e un cucchiaino di sale fino integrale, mescola bene quindi distribuisci sul viso e massaggia tutta la superficie con movimenti circolari dei polpastrelli, più delicatamente sulle guance. Sciacqua molto bene e passa una faldina di cotone imbevuta di acqua di rose.

■ La maschera
Riduce gli accumuli di melanina

Metti in una ciotola 3 cucchiai di miele di corbezzolo, aggiungi un cucchiaio di farina di soia, 5 gocce di olio essenziale di mandarino, il contenuto di una capsula di acerola, mescola bene per avere un impasto morbido ed omogeneo. Sulla pelle pulita stendi la maschera e tieni in posa per 15 minuti, quindi sciacqua bene con acqua tiepida, tonifica con acqua di rose quindi fai assorbire 5 gocce di olio di soia (*Glycine soja oil*), adatto anche come doposole.
Fai lo scrub e la maschera 2 volte a settimana nel mese precedente l'esposizione al sole.

Vincere la cellulite

Con gli oli vegetali ti sgonfi e ti rimodelli

NON È VERO CHE TUTTI I GRASSI FANNO MALE ALLA LINEA: CE NE SONO ALCUNI CHE FANNO ADDIRITTURA RIASSORBIRE LE ADIPOSITÀ LOCALIZZATE

a cura della redazione

Con l'avvicinarsi dell'estate, c'è l'esigenza di eliminare con più rapidità i cuscinetti di cellulite. I migliori alleati per smaltire le adiposità localizzate sono, a sorpresa, i grassi! Certo, si deve trattare di grassi vegetali (quelli animali peggiorano la cellulite e fanno aumentare adipe e colesterolo), che rientrano nella composizione delle membrane cellulari e favoriscono l'assorbimento di vitamine liposolubili, come la vitamina A, la D, la E e i carotenoidi, sostanze utili per contrastare gli accumuli di tossine e ristagni di liquidi.

Per conservarli
Tutti gli oli vegetali si alterano con facilità se sono esposti alla luce oppure al calore. Consumali entro un mese dopo l'apertura e conservali al buio e al fresco, sempre in bottiglie di vetro

DA PRENDERE PRIMA DEI PASTI
Gli oli di lino e noce ti rassodano

Per prima cosa, i grassi vegetali curativi vanno inseriti nella dieta: oltre a condire con del buon extravergine d'oliva o anche con dell'olio di girasole, basta che tu beva, per tutto il mese di maggio, un cucchiaino di olio di lino (oppure di olio di noce) mezz'ora prima dei tre pasti principali; agirà da integratore tonificante e antifame.

COME TRATTAMENTO LOCALE
Fai lo scrub agli oli di oliva e avocado

Procurati dei semi di zucca, biologici e non salati, e frullane una tazza; aggiungi 2 cucchiai di olio d'oliva e un cucchiaino di olio di avocado, mescola e massaggia lo scrub su esterno e interno cosce, glutei e ginocchia. Prosegui per 5-10 minuti e poi risciacqua. A questo punto la pelle è pronta per ricevere gli altri trattamenti.

Ma perché i grassi sono indispensabili nella dieta quotidiana, soprattutto in tarda primavera? Il motivo è semplice: gli acidi grassi essenziali della serie Omega 3 e 6 favoriscono il metabolismo, bruciano l'adipe localizzato e salvaguardano la "massa magra". Inoltre, i grassi vegetali stimolano il senso di sazietà: questo accade perché favoriscono la secrezione di diversi ormoni a livello dell'intestino tenue, tra cui la colecistochinina, che rallentano lo svuotamento gastrico azzerando l'appetito, e inviano al cervello (per la precisione in un'area nota come "centro della fame", situata nell'ipotalamo) il segnale di "stop cibo".

Mix di oli di noce e lino

Perché funziona

Questi oli favoriscono la sazietà, oltre ad apportare una buona quota di Omega 3, utili per il tono cutaneo.

Olio di avocado

Il vantaggio

Gli oli d'oliva e d'avocado contengono grassi monoinsaturi; questo scrub riattiva la circolazione e rassoda i tessuti.

OptiMax

Drenante & Depurativo

ELIMINA IN MODO NATURALE TOSSINE E LIQUIDI IN ECCESSO

Gusto Naturale
Senza Alcool
Pronto da bere
Flacone da 500 ml
15 Giorni di Trattamento

Pelle luminosa

Ventre piatto

Gambe leggere

Vegan ok

Senza Glutine

Naturale, buono, sempre pronto da bere.

A base di dodici selezionati estratti vegetali, titolati a garanzia della loro efficcia, depura dalle tossine ed elimina i liquidi in eccesso accumulati nell'organismo. **Optimax**, assunto regolarmente, apporta un apprezzabile miglioramento al proprio stato di benessere riducendo quel fastidioso senso di gonfiore sia all'addome che alle gambe donando alla pelle una nuova luminosità. **Optimax** è l'integratore alimentare desiderabile da tutte le donne che vogliono stare bene ed essere soddisfatte del proprio aspetto.

In Farmacia, Erboristeria e Parafarmacia
Tel 0331.799193
www.optimanaturals.net

OptiMAX
Il nuovo amico delle donne.

Optima Naturals
A FOOD SUPPLEMENT COMPANY
Oltre 300 prodotti per la salute

Argan e cumino nero migliorano l'elasticità

Oltre a un giusto apporto di acidi grassi essenziali con la dieta, la cute si avvantaggerà di una cura a base di oli pregiati, prodotti da semi pressati a freddo noti alle antiche tradizioni di bellezza mediorientali. Si tratta nello specifico dell'olio di argan, ottenuto dai frutti di un arbusto che cresce in Marocco, e dell'olio di cumino nero, cosmetico già usato nell'antico Egitto. Hanno virtù elasticizzanti e possono essere usati come cosmetici ma anche come integratori. ■

Olio di argan

DA MASSAGGIARE DOPO IL BAGNO
Oli di argan e sandalo super leviganti

Un olio nutriente e riepitelizzante è quello dell'albero marocchino di argan (*Argania spinosa*), usato dai Berberi nell'alimentazione, nella cosmetica e nella medicina tradizionale.
Dopo il bagno fai un massaggio con olio di argan, aromatizzato con un paio di gocce di essenza di sandalo. Se invece vuoi eliminare le cellule morte e ossigenare la pelle, associa all'unguento un cucchiaio di sali del Mar Morto e fai un gommage.

■ I benefici

Il massaggio con l'argan rifornisce la pelle di vitamina E, un potente antiossidante. Inoltre quest'olio contiene più dell'80% di acidi grassi mono e polinsaturi, che neutralizzano i radicali liberi e proteggono i tessuti dai cedimenti.

Olio di cumino nero

E SE HAI ANCHE LE SMAGLIATURE?
L'olio di cumino nero le rende meno evidenti

Un altro olio che contiene molti acidi grassi essenziali è quello estratto dai semi della *Nigella sativa* (o cumino nero). È una pianta che cresce in Africa, Turchia e in Medioriente. Dopo il bagno o la doccia applica su gambe, cosce, ginocchia e glutei 1-2 cucchiaini di olio di cumino nero.

■ Ti fa bene perché

Quello di cumino nero è un ottimo olio per stimolare i processi di rigenerazione dei tessuti, per cicatrizzare i segni delle smagliature ed eliminare le tossine accumulate sotto forma di cellulite.

NATURAL POINT

MAGNESIO SUPREMO®

naturalmente ANTISTRESS

La carenza di magnesio si può manifestare con:

- STRESS
- STANCHEZZA
- IRRITABILITÀ, NERVOSISMO
- MAL DI TESTA
- SONNO AGITATO
- DIFFICOLTÀ AD ADDORMENTARSI
- SINDROME PREMESTRUALE
- SPASMI E CRAMPI MUSCOLARI
- IRRIGIDIMENTO E DOLORI MUSCOLARI
- FRAGILITÀ OSSEA
- STITICHEZZA

PERCHÉ MAGNESIO SUPREMO®:
Formula originale. Ciclo di produzione dedicato senza contaminazione di sostanze estranee. Selezione accurata delle materie prime. **No OGM, senza glutine e senza additivi**. Acido citrico da fermentazione naturale. pH e NRV (valore nutritivo di riferimento) ottimali per una completa assimilazione.

... per una naturale distensione

disponibile anche nei gusti

LEMON
CILIEGIA

SCEGLI LA FORMULA ORIGINALE

Il magnesio è responsabile dell'attivazione di ben 325 funzioni vitali. Questo lo rende un elemento senza eguali fra tutti i minerali utili all'organismo.
Grazie al magnesio, il nostro corpo si regola come il meccanismo di precisione di un orologio. La sua mancanza può incidere negativamente sul corretto svolgimento di molte funzioni chiave, dalla formazione delle proteine, alla regolazione del livello di glucosio. Se il magnesio va giù, anche noi ci sentiamo stanchi, senza energie, stressati, nervosi, tesi e doloranti.

MAGNESIO SUPREMO®, marchio registrato di Natural Point, è un integratore alimentare solubile e dal sapore gradevole, commercializzato in Italia da Natural Point dal 1993.
La sua formulazione esclusiva basata su una giusta miscela d'ingredienti perfettamente bilanciati, assicura la massima biodisponibilità del minerale.
MAGNESIO SUPREMO® è una formula in polvere a rapido assorbimento che sciolta in acqua, viene convertita in magnesio citrato. Disponibile in confezione da 150g, 300g e nel pratico astuccio da 32 bustine pre-dosate.

In vendita nelle erboristerie, farmacie e negozi di alimentazione naturale.
Richiedi gratuitamente o scarica dal sito l'opuscolo informativo sul magnesio.

Natural Point srl - via Pompeo Mariani, 4 - 20128 Milano - tel. 02.27007247 - www.naturalpoint.it - info@naturalpoint.it

ortolandesign.net
INFORMAZIONE PUBBLICITARIA

I consigli antiage

Dall'Inghilterra i fiori della bellezza

IL BIANCOSPINO E L'IPERICO, TIPICI DELLE CAMPAGNE D'OLTREMANICA, SONO UNO SCRIGNO DI ANTIOSSIDANTI

A cura di Sarah Barberis

La piovosità e la naturale ricchezza del terreno fanno dell'Inghilterra il territorio ideale per la crescita di erbe curative, molte delle quali anche con azione cosmetica. Alcune di queste piante sono tipiche della tarda primavera, altre sono reperibili tutto l'anno sotto forma di estratti. Vediamo qui di seguito quelle dotate di più spiccate proprietà antiage. E scopriamo come utilizzarle nel modo più efficace.

Iperico

Per la couperose

L'arbusto selvatico che va sotto il nome di biancospino possiede eccezionali proprietà tonificanti per l'apparato circolatorio; grazie ai flavonoidi, in particolare la vitexina, contenuta nelle foglie, nelle bacche e nelle infiorescenze, è un toccasana contro arrossamenti e couperose.

***CONTRO GLI ARROSSAMENTI:** scegli una crema idratante a base di estratto di fiori di biancospino e, in più, versa 20 g di bacche in una teiera di acqua bollente, lascia in infusione 10 minuti e bevi durante il giorno. Illumina la pelle e attenua gli arrossamenti.*

Biancospino

Per le prime rughe

L'erba di San Giovanni, o iperico, è una delle erbe più diffuse negli armadietti delle case britanniche: oltre ad avere una comprovata efficacia sulla depressione, il suo estratto migliora la produzione di elastina, la "rete" invisibile che mantiene elastica e compatta l'epidermide.

***PER GLI OCCHI:** prepara una maschera con 3 cucchiai di tintura di erba di San Giovanni mescolati a 2 cucchiai di miele grezzo di arancio e a 3 cucchiai di succo di cetriolo fresco. Applica il composto intorno alla zona occhi, lascia agire 10 minuti. Sciacqua con acqua tiepida. Se la pelle è molto secca, unisci un cucchiaino di olio di calendula.*

RIZA ISTITUTO DI MEDICINA PSICOSOMATICA

Scuola di Naturopatia

Corso Triennale di Formazione • Anno Accademico 2016-2017

MILANO - BOLOGNA - ROMA - VERONA - TORINO

A PARTIRE DA GENNAIO 2017

La Naturopatia è una disciplina che si ispira alla visione olistica di mente e corpo e rappresenta la sintesi dei metodi naturali al servizio del benessere e della qualità della vita. Oggi è ormai da tutti riconosciuta come sicuro coadiuvante della salute e del benessere e particolarmente utile per la prevenzione. Il naturopata, con le sue conoscenze professionali nelle tecniche di trattamento che si riallacciano alle grandi Tradizioni Orientali ed Occidentali, è un "operatore del benessere" le cui indicazioni si iscrivono nel quadro di una riconciliazione con le leggi della Natura.

Il naturopata opera in ambito educativo e assistenziale, in palestre, centri di fitness, centri Benessere, centri estetici, strutture termali/di balneazione, strutture assistenziali pubbliche/private, strutture per l'infanzia e la 3° età, presso studi medici, in ambienti propri. Attualmente in Italia non è ancora stata giuridicamente riconosciuta la figura professionale del Naturopata. Esistono però, delle leggi regionali (Lombardia, Toscana, Liguria, Emilia Romagna) già approvate e in attesa solamente di essere completate e rese operative che prevedono l'esistenza e il riconoscimento della figura professionale del naturopata e di scuole di Naturopatia idonee a formarlo. Il corso è rivolto a coloro che si avvicinano per la prima volta a questa realtà, dalla quale si aspettano l'apertura di nuovi sbocchi professionali. Ma è indicato anche a coloro che già svolgono un'attività come riabilitatori o fisioterapisti, infermieri, erboristi, operatori del settore estetico, personal trainer, insegnanti di ginnastica e di fitness.

È composto da tre moduli indipendenti tra loro e di durata annuale cui si aggiunge un quarto anno facoltativo che prevede corsi di perfezionamento a scelta. La frequenza è obbligatoria nei fine settimana, il sabato e la domenica, per 9 weekend all'anno.

FINR
FEDERAZIONE ITALIANA DEI NATUROPATI RIZA

SIMP
Col patrocinio della Società Italiana di Medicina Psicosomatica

ISB
Col patrocinio della SOCIETÀ ITALIANA SCIENZE DEL BENESSERE

Dato l'alto numero di richieste si consiglia di prenotarsi con largo anticipo

DIREZIONE DELLA SCUOLA

Dott. Raffaele Morelli
Presidente dell'Istituto Riza e della Scuola di Naturopatia

Dott. Vittorio Caprioglio
Direttore dell'Istituto Riza e della Scuola di Naturopatia

COSTI E PAGAMENTI

La quota annuale di partecipazione al Corso comprensiva dei seminari, del materiale didattico di base, della quota annuale di iscrizione alla Federazione Italiana Naturopati Riza è di € 1982, IVA inclusa.

PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI:

Tel. 02/5820793 - 02/58207920 - Fax 02/58207979 - scuolanaturopatia.milano@riza.it - scuola-naturopatia.riza.it

Sfiamma e ossigena la pelle grazie a orzo e sali di Epsom

Ricchi di selenio, fosforo e soprattutto di magnesio, questi "ingredienti" della cosmesi anglosassone regalano una sferzata di vitalità all'epidermide opaca e asfittica

L'orzo

L'orzo, cereale umile e nutriente, è conosciuto anche per il suo straordinario effetto lenitivo sulla pelle. A colazione, una tazza di fiocchi d'orzo integrali fatti bollire per pochi minuti nel latte di mandorle aiuta il corpo ad assorbire selenio, zinco, fosforo, fibra e magnesio, tutti oligoelementi che aiutano a mitigare le prime rughe.

■ ***COME IMPACCO:*** *mescola 2 cucchiai di farina d'orzo con una tazzina di latte di riso e riscalda fino a ottenere una crema. Aggiungi un cucchiaino di olio di calendula e fai raffreddare. Applica la maschera sul viso evitando contorno occhi e labbra e lascia agire per 20 minuti. Poi risciacqua.*

I sali di Epsom

Nonostante il nome altisonante, i sali di Epsom sono cristalli di solfato di magnesio scoperti nei depositi di evaporazione delle sorgive dell'omonima città inglese. Curano un po' di tutto: lividi, calcoli al fegato, gonfiori, e sono ottimi anche per pulire la pelle. Si trovano in farmacia.

■ ***NEL BAGNO:*** *per sfruttare al meglio i minerali dei sali di Epsom versane 2 tazze nella vasca da bagno con cinque gocce di olio essenziale di incenso: è un emolliente naturale, riduce gli edemi e lo stress accumulato, una delle cause dell'invecchiamento precoce.*

■ ***COME SCRUB:*** *i sali di Epsom esfoliano la pelle senza danneggiare il film idrolipidico. Aggiungine mezzo cucchiaino a 2 cucchiai di amido di riso, allunga con poca acqua di rose e massaggia con movimenti circolari su viso, collo e décolleté. Poi risciacqua.*

I CORSI DI RIZA

Questi corsi sono a carattere tecnico-pratico e sono aperti, oltre che al pubblico, a fisioterapisti, estetiste, naturopati, infermieri, insegnanti di educazione fisica, personal trainer, psicologi e medici. I naturopati in formazione presso l'Istituto Riza hanno diritto di prelazione.

Riflessologia plantare integrata

Condotto da L. Dragonetti

CITTÀ	IN 5 WEEK-END
Roma tel. 02/58207921	• 16-17 settembre, 22-23 ottobre, 12-13 novembre 2016 14-15 gennaio, 11-12 febbraio 2017

Aroma massaggio e oli essenziali

Condotto da F. Vallarin

CITTÀ	IN 2 WEEK-END
Milano tel. 02/58207921	• 28-29 maggio, 16-17 luglio 2016
Verona tel. 02/58207921	• 1-2 ottobre, 5-6 novembre 2016

Kinesiologia applicata

Condotto da B. Sironi

CITTÀ	IN 5 WEEK-END
Torino tel. 02/58207921	• 9-10 luglio, 17-18 settembre, 1-2 ottobre, 29-30 novembre 2016, ulteriore data da definire

Digitopressione dinamica

Condotto da L. Dragonetti

CITTÀ	IN 3 WEEK-END
Verona tel. 02/58207921	• 14-15 maggio, 11-12 giugno, 24-25 settembre 2016

CORSI BREVI

Shiatsu

Seminario introduttivo

CITTÀ	DATE
Bologna tel. 02/58207921	• 21-22 maggio 2016
Milano tel. 02/58207921	• 5-6 novembre 2016

€ 242 (Iva inclusa)

Talento

Scopri la tua creatività nascosta

CITTÀ	DATE
Verona tel. 045/975800	• 28-29 maggio 2016
Milano tel. 02/58207921	• 2-3 luglio 2016
Roma tel. 02/58207921	• 10-11 settembre 2016

€ 196 (Iva inclusa)

Autostima

Come ritrovarla

CITTÀ	DATE
Bologna tel. 02/58207921	• 2-3 luglio 2016

€ 196 (Iva inclusa)

Visto l'altissimo numero di richieste si suggerisce di prenotarsi con largo anticipo

Ferro e vitamina C per i

POCA MEMORIA, DISTRAZIONE A SCUOLA, FACILE AFFATICABILITÀ: LA SINDROME DI PRIMAVERA COLPISCE ANCHE I GIOVANISSIMI. E SI RISOLVE SENZA FARMACI

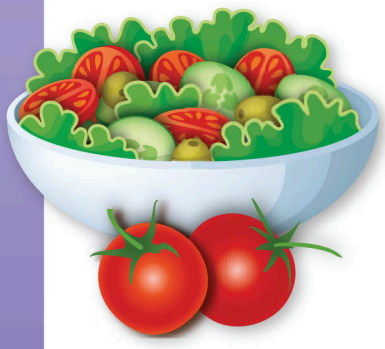
a cura di Stefania Conrieri

Sonnolenza
È uno dei sintomi rivelatori di un affaticamento profondo, da curare con vitamine e minerali

Capita spesso, soprattutto in questa stagione, che i bambini e i ragazzi diventino improvvisamete apatici e svogliati, come se facessero fatica a svolgere anche le più semplici mansioni quotidiane: al mattino bisogna trascinarli a forza giù dal letto, a scuola sono stanchi e distratti, anche il gioco li interessa meno del solito.
Che cosa sta succedendo? L'organismo non fa mai nulla per caso, a maggior ragione durante l'infanzia e l'adolescenza. In genere uno stato di affaticamento è una condizione del tutto naturale durante la crescita e passa da solo con un adeguato riposo. Tuttavia, per evitare che la stanchezza si trasformi in un "problema" cronico, possiamo aiutare i nostri figli con i rimedi naturali che non alterano artificialmente la chimica dell'organismo.
Ma prima di intervenire con gli integratori specifici, ci sono alcuni segnali tipici che dobbiamo imparare a riconoscere.

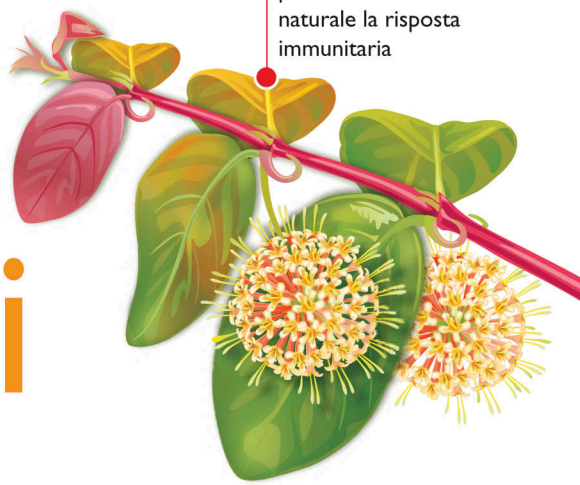
C'È UN CALO DELL'ATTENZIONE? FORSE È UN PO' ANEMICO...

Un elemento fondamentale per sostenere la vitalità e la memoria dei bambini è il ferro, "che garantisce la formazione dei globuli rossi e dell'emoglobina e aiuta a ridurre la stanchezza", suggerisce il dottor Gianfranco Trapani, pediatra e omeopata. "Tra i cibi comuni sono una buona fonte di ferro i legumi, i vegetali a foglia verde e la frutta secca". Per migliorare l'assorbimento del ferro, tuttavia, "bisogna aggiungere al pasto una fonte di vitamina C come un'insalata con pomodori, olio e limone, una spremuta d'arancia o del ribes nero".



Pomodori in insalata, per assorbire meglio il ferro

Ci sono anche degli integratori a base di ferro combinato con il rame, che contribuisce al trasporto del minerale, vitamina C, che ne promuove l'assorbimento, e polpa di baobab, che ne migliora la tollerabilità a livello intestinale.



Uncaria
Il suo estratto potenzia in maniera naturale la risposta immunitaria

piccoli svogliati

Echinacea
Fortifica le difese ed evita che il bambino si ammali spesso

I segnali da non sottovalutare

1. ***La stanchezza persistente***, che compare fin dal mattino è sempre indice di un calo delle difese e dell'energia: è una sensazione soggettiva, riferita dal ragazzo, di riduzione o mancanza di forze, sia sul piano fisico che su quello mentale.
2. ***Lo scarso appetito:*** se non è dovuto a malattia acuta, solitamente è in relazione a un'errata percezione degli adulti di quanta fame dovrebbe avere il bambino. In genere il piccolo diventa inappetente quando ha la febbre alta o è in fase di incubazione di qualche malattia. Che di fatto potrebbe essere a sua volta causa della svogliatezza.
3. ***Debolezza e facile affaticamento:*** si manifestano quando il bambino accusa spossatezza subito dopo uno sforzo fisico; talora compaiono anche dolori muscolari.
4. ***Diminuzione della concentrazione:*** a scuola si manifestano inusuali difficoltà di apprendimento, disattenzione, riduzione improvvisa della memoria. Il bambino è sonnolento, demotivato e disinteressato.
5. ***Infezioni ricorrenti:*** in particolare il bambino va soggetto a frequenti tonsilliti, bronchiti, cistiti ecc., che non guariscono mai completamente e tendono a recidivare.

Se sono presenti almeno 2 di questi sintomi, il bambino ha bisogno di un sostegno, da scegliere tra quelli indicati in queste pagine.

PROVA I MIX OMEOPATICI

Se mangia poco e ha spesso mal di testa

Nel bambino o nel ragazzo che mangia poco ai pasti o li salta completamente e magari riferisce nausea, mal di testa o disturbi alla pancia, il ricostituente omeopatico da preferire è a base di Belladonna 6 DH e Veratrum album 12 DH, da richiedere in farmacia.

Posologia: ***somministra 6 globuli per 3 volte al giorno sciolti in bocca o in poca acqua lontano dai pasti per 7 giorni.***

Se è molto debole di bronchi, naso e gola

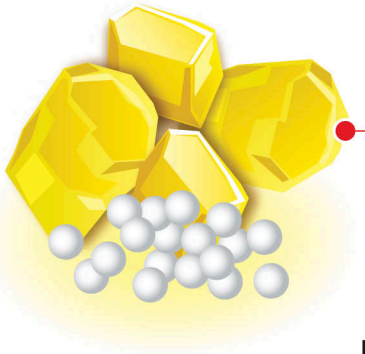
In caso di infezioni ricorrenti (tonsilliti, otiti, laringiti, faringiti, bronchiti ecc.) è utile la seguente miscela, da far preparare in diluizione liquida al farmacista: Echinacea 1 DH, Propolis 3 DH, Eleuterococcus 1 DH e Uncaria tomentosa 9 DH.

Posologia: ***somministra 5 gocce 3 volte al giorno sciolte in bocca o in poca acqua, per cicli di almeno 1-2 mesi.***

Se è esile e si affatica facilmente

Nei bambini fragili, che vanno soggetti a facile affaticamento muscolare, si consiglia una miscela di Calcium carbonicum hahnemanni 6 D, Calcium fluoratum 6 D, Calcium phosphoricum 6 D, Sulfur iodatum 12 D e Symphytum 4 D.

Posologia: ***somministra 1-2 compresse 3 volte al giorno sciolte in poca acqua o in bocca, lontano dai pasti, per 2 almeno mesi.***



Sulfur iodatum
I granuli omeopatici a base di zolfo e iodio sostengono il metabolismo e attenuano la stanchezza primaverile

Oli di menta e geranio contro tutti i parassiti

PULCI E ZECCHE NON SOPPORTANO L'AROMA PUNGENTE DELLE ESSENZE. DA USARE ANCHE COME PREVENZIONE

di Laura Cutullo, medico veterinario, omeopata e floriterapeuta

Tra i parassiti esterni, che cioè si nutrono di sangue, le pulci e le zecche sono quelli più comuni e sgradevoli. Non parassitizzano solo i nostri animali, ma occasionalmente anche noi. La pulce è un insetto marrone scuro, piccolo, privo di ali, che si vede correre tra il pelo, ed è capace di effettuare salti di notevole altezza per salire sull'ospite o passare da un ospite all'altro. Gli adulti che si vedono sull'animale rappresentano solo il 5% dell'intera popolazione presente, che comprende anche uova, larve e pupe disperse nell'ambiente. La pulce è responsabile di una dermatite pruriginosa molto frequente nel cane e nel gatto, determinata dall'allergia al suo morso, ma è anche responsabile della trasmissione di batteri (Bartonella) e parassiti intestinali (Dipylidium).

La zecca è invece un acaro di dimensioni varie, capace di ancorarsi alla pelle dell'ospite attraverso una bocca molto sviluppata (rostro). Particolarmente presente in primavera ed estate, è possibile trovarla attiva tutto l'anno. A differenza della pulce che vive costantemente sull'animale, la zecca rimane sull'ospite per tutto il periodo del pasto per poi cadere, deporre le uova e salire nuovamente.Le zecche sono pericolose perché vettori di numerose malattie che interessano sia gli animali che l'uomo, come la Borreliosi, la Rickettsiosi e la Meningoencefalite da zecche.

Per tenere pulci e zecche lontane dai nostri animali e di conseguenza dalla casa, in commercio esistono numerosi prodotti di sintesi chimica da applicare sull'animale sotto forma di spray, fialette o ancora pasticche, ma anche bombolette, spray e lozioni da utilizzare nell'ambiente. Negli ultimi anni però industrie e laboratori artigianali hanno preparato anche molti prodotti naturali utili allo scopo. Questi,

Spazzoliamoli spesso
L'apposita spazzola per cani e gatti va passata mattina e sera, soprattutto quando inizia a far caldo; la pulizia è la miglior prevenzione contro pulci e zecche.

Citronella
La sua essenza oleosa si può anche usare per arricchire il normale shampoo, così da aumentarne l'azione antisettica

I RIMEDI DISINFETTANTI

Ne basta una goccia da diluire in acqua

Le essenze più utilizzate sono gli oli essenziali di citronella, menta e geranio, eucalipto e neem. Il gatto però non li ama molto per l'odore pungente. Attenzione a non farli entrare negli occhi, sono irritanti.

■ COME FARE
Bisogna mettere una sola goccia di questi oli in 250 ml di acqua, imbibire del cotone e passarlo bene sul pelo ogni giorno, soprattutto sulle orecchie, genitali e parti glabre. In commercio esistono anche miscele spray già pronte. Questi oli essenziali possono essere anche aggiunti allo shampoo per ottenere un efficace bagno antiparassitario.

ATTENZIONE!

Ricordate che la citronella a volte dà delle reazioni allergiche nei soggetti sensibili, soprattutto gatti. Fate una prova: mettete una goccia dell'olio essenziale, diluita in un cucchiaino di olio di oliva o di mandorle dolci, su una piccola zona con poco pelo. Se si crea arrossamento la citronella non deve essere usata.

Eucalipto
Una gocca del suo olio, aggiunta all'acqua del lavaggio di materassini e copertine, tiene lontani i parassiti

oltre a non intossicare l'animale e noi che gli stiamo a contatto, sono maggiormente rispettosi dell'ambiente in quanto non agiscono negativamente su insetti utili come ragni, coccinelle e quant'altro, e sugli animali che se ne nutrono, come pipistrelli, gechi, uccelli vari e rospi. In genere sono composti da uno o più estratti vegetali con proprietà repellenti o/e insetticide. La loro efficacia, se pur non totale, riduce in ogni caso l'uso degli antiparassitari chimici ai momenti di maggiore rischio. Le formulazioni con più piante ad azione sinergica sono in genere più efficaci. ■

L'OMEOPATIA

Ribes, Apis e Dolichos attenuano il prurito

■ **Ribes nigrum 1 DH:** 15 gocce ogni 10 chili in poca acqua una o due volte al giorno riducono i sintomi allergici.

■ **Apis mellifica:** si usa in presenza di edema con forte prurito cutaneo.

■ **Dolichos pruriens:** è l'ideale in caso di prurito intenso senza alterazioni della pelle.

Tutti questi rimedi omeopatici vanno somministrati alla 9 CH: da 1 a 5 granuli una o più volte al giorno secondo la gravità dell'eruzione e la risposta del soggetto.

Ribes nigrum

Le letture

I LIBRI DI **Salute Naturale** IN EDICOLA

Per ritrovare il benessere, affidati alle erbe e ai cereali

Scopri le preziose essenze profumate ottenute dai fiori, dai semi e dalle foglie

Ricavati da semi, cortecce, petali e foglie delle piante, gli oli essenziali sono sostanze concentrate, ricchissime di proprietà curative, oltre che intensamente aromatiche. Questo manuale elenca le principali essenze reperibili in commercio, dall'abete allo zenzero, descrivendone caratteristiche, virtù e modalità di impiego per curare molti disturbi, come nevralgie, tosse e molti altri. Il lettore potrà trovare i consigli per scegliere gli oli essenziali più adatti a sé, per avere sempre a disposizione una vera e propria farmacia naturale casalinga.

***I magici oli essenziali** - Edizioni Riza, 144 pagg., 9,90 €*

Ricca di fibre, aminoacidi e triptofano, l'avena sostiene colon, muscoli e umore

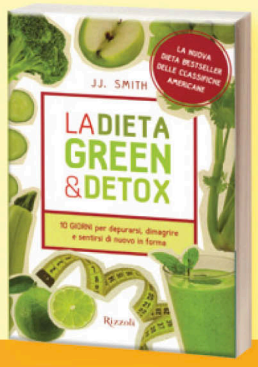
L'avena è oggi tenuta in alta considerazione da medici e nutrizionisti - che ne consigliano un impiego costante a tavola - perché ricca di importanti nutrienti (carboidrati, proteine, minerali) e di sostanze che esercitano specifiche azioni benefiche sull'organismo. L'avena contiene ad esempio betaglucani, fibre efficaci per tenere pulito l'intestino e mantenere regolati i livelli di colesterolo e zuccheri nel sangue, triptofano, un precursore della serotonina, che regola sonno e buonumore, e avenina, che mantiene efficiente il sistema neuromuscolare.

***La strepitosa avena** - Edizioni Riza, 144 pagg., 9,70 €*

IN LIBRERIA

Torna in forma con succhi e smoothie

Alla base della salute c'è un organismo ripulito dalle scorie che possono depositarsi in sangue e tessuti a causa di dieta sregolata, inquinamento, ma anche delle reazioni metaboliche che avvengono nel corpo. Per favorire i processi di depurazione organici ci si può aiutare con alleati naturali di facile reperibilità, quali i vegetali freschi e di stagione, che trasformati in succhi, frullati e smoothie, come ci insegna a fare questo volume, ci permetteranno di ritrovare energia e vitalità.



JJ. Smith
La dieta green e detox
Rizzoli - 252 pagg. - 15,90 euro

La vetrina del mese

Efficace antizanzare naturale

Zanzarep è un repellente naturale per zanzare e insetti a base di veri oli essenziali: lavanda, citronella, menta e geranio che proteggono da punture e ronzii. Adatto a tutta la famiglia, a partire dai più piccoli, Zanzarep difende dagli insetti in modo sano e naturale, rispettando la pelle e l'ambiente.

Info: Olfattiva - Tel. 0545/82966
www.olfattiva.it - info@olfattiva.com

Contro i disturbi mestruali

Angelica 4 è una ricetta millenaria della tradizione cinese composta da estratti vegetali concentrati utili a regolare il ciclo mestruale e contrastarne i disturbi. Angelica, Peonia e Levistico: un aiuto dalla natura per alleviare disturbi femminili; tradizione orientale, qualità europea. Da ordinare in farmacia.

Info: Lao Dan - Tel. 02/40098294
www.laodan.it

Enzimi per digerire il lattosio

Provida Enzydoc Ltt è una potente miscela di enzimi naturali con la capacità di scindere il lattosio e i suoi derivati. Grazie alla sua esclusiva formulazione con azione "a cascata", tramite l'azione sinergica degli enzimi presenti, consente di scindere il lattosio e i suoi sottoprodotti, evitando i disagi di formule mono-enzimatiche di sola lattasi.

Info: Optima Naturals - Gallarate (VA)
Tel. 0331/799193 - www.optimanaturals.net

Così lo stomaco ringrazia

Pesantezza gastrica, bruciore, nausea o reflusso? **Gastrokey omeostat**® non tampona il problema, ma lo affronta nella sua complessità: armonizza il ritmo della muscolatura, regola le secrezioni, protegge le mucose dall'infiammazione e dall'attacco di Helicobacter pylori, grazie alla sua formulazione con Triphala, Scutellaria, Zenzero e Liquirizia.

Info: Fitomedical - Binasco (MI) - Tel. 02/90781946 - 90781542 - www.fitomedical.com

Per verificare i livelli di ferro

La primavera può coincidere con un calo di forze per l'organismo. Una debolezza causata spesso da una carenza di ferro nel sangue: perciò è fondamentale controllarne il livello. Come farlo in modo rapido, semplice e affidabile? Con **Prima Home Test Ferro**, self test che determina la ferritina nel sangue, proteina coinvolta nell'accumulo di scorte di ferro.

Info: Prima Lab SA - Switzerland
www.primahometest.com

Colesterolo sotto controllo

Nutriva Coleval è utile nel controllo dei livelli ematici di colesterolo, trigliceridi, glucosio e omocisteina. La sua azione si deve al suo contenuto di berberina, efficace in caso di disordini metabolici e dagli effetti ipoglicemici, cromo picolinato, che potenzia la funzione insulinica, betaglucani che limitano l'assorbimento di colesterolo e ad altre sostanze naturali.

Info: Cabassi & Giuriati - Padova - Tel. 049/8705870
www.cabassi-giuriati.it

Per un anno pieno di benessere

abbonati a Salute Naturale!

12 numeri + 2 libri in omaggio

a soli
33 €
(anziché ~~42 €~~)

ECCO I LIBRI IN REGALO PER TE

Ricette per un metabolismo super
Il modo migliore per perdere peso senza sacrifici è stimolare il metabolismo. In questo libro ti forniamo più di 100 ricette bruciagrassi.

Il magico magnesio
Il magnesio allevia stanchezza, mal di testa, dolori muscolari; riduce glicemia e colesterolo; mantiene giovani i tessuti e aiuta anche a dimagrire.

E SE AGGIUNGI UN ALTRO ABBONAMENTO A UNA RIVISTA DEL GRUPPO RIZA TI COSTA SOLO 29 EURO!

Il primo mensile di psicologia che ti aiuta a vivere bene

I consigli per perdere peso e restare in forma senza fatica

Una cura vincente per la salute di tutta la famiglia

Curarsi con l'alimentazione perché il cibo è il tuo farmaco

Mangiare bene senza ingrassare. Oggi si può

La rivista per diventare nutrizionista di te stesso

Il mensile che ti cura senza farmaci

La rivista monografica per ritrovare il benessere psicofisico

E IN PIÙ AVRAI ANCHE UN ALTRO LIBRO IN OMAGGIO

Come guarire senza farmaci

Le più potenti energie curatrici sono dentro di te! Ecco come stimolare l'autoguarigione senza dover fare ricorso a medicinali di sintesi.

I VANTAGGI DELL'ABBONAMENTO

1. **CONSEGNA GRATUITA.** Riceverai ogni mese, comodamente a casa tua, la copia della rivista senza nessun aggravio di spesa.
2. **PREZZO BLOCCATO.** Il prezzo resterà bloccato per tutta la durata dell'abbonamento, anche se il mensile dovesse subire aumenti.
3. **SCONTI.** Solo per te che sei nostro abbonato, uno sconto speciale del 30% sul prezzo di copertina di tutti i libri Riza.
4. **NESSUN NUMERO PERSO.** Se per qualsiasi ragione non dovessi ricevere la tua rivista, potrai richiedere un secondo invio gratuito al nostro ufficio abbonamenti.

ABBONARSI È FACILE!

Chiama il numero: **02/5845961**
Invia un sms: **331/9656722**
Manda una e-mail: **ufficioabbonamenti@riza.it**
Internet: **www.riza.it**

Per il pagamento!

- **Bollettino di c/c postale n. 25847203** intestato a Edizioni Riza S.p.A. - Milano
- **Assegno** inviato a mezzo posta a Edizioni Riza S.p.A via L. Anelli, 1 - 20122 Milano
- **Carta di credito** direttamente dal sito www.riza.it oppure inviando i dati a mezzo fax al numero 02/58318162
- **Bonifico bancario** iban: IT34A0521601617000000010302 (specificare la causale).

Centro Riza
Servizio di psicologia e psicoterapia

Incontri di gruppo
Tutti i giovedì con Raffaele Morelli

SCOPRIAMO LE NOSTRE RISORSE INTERIORI

Abbandoni, separazioni, fallimenti sentimentali, disagi esistenziali e disturbi psicosomatici a volte ci travolgono. E così ricorriamo agli psicofarmaci con la speranza di salvezza. Ma non è fuggendo dal sintomo, o cercando di metterlo a tacere con le medicine, che possiamo risolvere il problema. Questi disagi racchiudono una gemma preziosa: è il grande sapere dell'anima che preme per farci realizzare la nostra vera natura, cioè il nostro essere diversi da tutti gli altri. Perché ognuno possiede Immagini soltanto sue. Gli incontri terapeutici del giovedì sono workshop pratici dove vengono insegnate le tecniche fondamentali per ritrovare il benessere interiore.

Il giovedì alle ore 17.00
presso il Centro Riza di Medicina Naturale
gli incontri di gruppo con Raffaele Morelli

Dato l'elevato numero di richieste
si consiglia di prenotare con largo anticipo
al numero 02/5820793

Centro Riza di Medicina Naturale
Via L. Anelli, 4 20122 Milano
Sito web: http://centro.riza.it
email: centro@riza.it

SALUTE NATURALE

Direttore responsabile
Vittorio Caprioglio

Direttore scientifico
Raffaele Morelli

Condirettore
Daniela Marafante

Direttore Generale
Liliana Tieger

Grafica e impaginazione
Barbara Marchetti

Comitato scientifico
Direttore: Emilio Minelli
Maria Ceriani, Fiorella Coccolo, Romeo Compostella, Maurizio Cusani, Ruggero Dujany, Pietro Fornari, Francesco Novetti, Piero Parietti
Presidente onorario: Ervin Laszlo

Hanno collaborato:
(per i testi) S.Barberis, C. Beretta, F. Bonazzi, G. Bossi, M.E. Campanini, G. Cataldo, S. Conrieri, L. Cutullo, P. Fornari, G. Guerini Rocco, E. Minelli, M. Morelli, G. Ruatasio, F. Vuono, M. Zanardi
(per le immagini) Y. Kubota, A. Siviglia, E. Terrin

Foto: 123rf, Fotolia

Copertina di: Angelo Siviglia

Pubblicità
Elisabetta Alborghetti, Doris Tieger

Segreteria
Luana Lombardi, Chiara Rizzelli

Responsabile Amministrativo
Danila Pezzali

Segreteria di Direzione
Daniela Tosarello

Responsabile Ufficio Tecnico
Sara Dognini

Ufficio Abbonamenti
Maria Tondini

Redazione, amministrazione e servizio abbonamenti:
via L. Anelli 1, 20122 Milano, tel. 02/5845961 r.a. - fax 02/58318162
Pubblicità: Edizioni Riza S.p.A.- via L. Anelli 1 - 20122 Milano
tel. 02/5845961 - fax 02/58318162
Stampato in Italia da: Caleidograf srl, Via Milano 45, 23899 Robbiate (Lc)
Distribuzione per l'Italia e l'estero: SO.DI.P. "Angelo Patuzzi" S.p.a., via Bettola 18, 20092 Cinisello Balsamo (MI)
Arretrati solo per l'anno in corso: Euro 7,00. Abbonamento annuale (12 numeri) Italia: Euro 33,00. Paesi europei: Euro 99,00. Altri Paesi: Euro 135,00. Oceania: Euro 177,00.Versamenti da effettuare sul C.C.P. n. 25847203, intestato a Edizioni Riza S.p.A., via L. Anelli, 1 - 20122 Milano.
Autorizzazione del Tribunale di Milano n. 552 del 04-08-1998.
ISSN 1128 4366 (PRINT)
ISSN 2498-9924 (ONLINE)
Associato a: **A.N.E.S. - Associazione Nazionale Editoria Periodica Specializzata**

CONFINDUSTRIA

Salute Naturale cita i nomi commerciali di prodotti fitoterapici, omeopatici o farmaci per completezza di informazione e per libera scelta della redazione

Le informazioni contenute nella presente pubblicazione sono a scopo informativo e divulgativo: pertanto non intendono sostituire, in alcun caso, il consiglio del medico di fiducia.

Riza sito: www.riza.it
Riza e-mail:
info@riza.it
riza@riza.it (Corsi Istituto Riza)
advertising@riza.it (pubblicità)
abbonamenti@riza.it (abbonamenti)

Garanzia di riservatezza per gli abbonati
L'Editore garantisce la massima riservatezza dei dati forniti dagli abbonati e la possibilità di richiederne gratuitamente la rettifica o la cancellazione scrivendo a: Edizioni Riza - via L. Anelli, 1 - 20122 Milano. Le informazioni custodite nell'archivio elettronico Riza verranno utilizzate al solo scopo di inviare agli abbonati vantaggiose proposte commerciali (art. 13, decreto legge 196/2003).

Questo numero è stato chiuso 07/04/2016

Voxyl
voce gola

PER IL TONO
DELLA VOCE

IN FARMACIA

Voxyl® voce gola è un integratore alimentare a base di erisimo. L'erisimo, detto anche "erba dei cantori", è noto per le sue proprietà lenitive ed emollienti per la gola e per la sua azione sul **tono della voce**.

Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta equilibrata e di un sano stile di vita.

naturactive
LABORATOIRES PIERRE FABRE

Scopri i nostri consigli per il benessere della tua voce su www.voxyl.it

Seguici su

acqua lindos

Dalle Terme di Bognanco,
l'acqua naturalmente ricca di magnesio
imbottigliata direttamente
alla fonte San Lorenzo

Il magnesio della vita

È il minerale che protegge la tua salute. Con le giuste quantità:

- **digerisci bene**
- **proteggi il cuore**
- **disinfiammi le articolazioni**
- **rafforzi le difese**

Magnesio 356 mg/l | **Bicarbonato 1744 mg/l** | **Silice 60 mg/l**

I tuoi sorsi di benessere!

Acqua LINDOS Terme di Bognanco - www.bognanco.net - info@bognanco.it - tel. +39 0324 234109
Puoi trovare l'acqua LINDOS in farmacia, parafarmacia, erboristeria.

Direttamente a casa tua in 48 ore cliccando su www.bognanco.net
oppure telefonando al numero +39 0324 234109 o al numero verde 800 126453